

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Карасукский политехнический лицей»

Рассмотрено на заседании ПЦК

Протокол № 10
от «26» 05 2026 г.

Председатель ПЦК
З.П.В. /Авжанова З.Р./

Утверждаю:

Заместитель директора по УПР

В.В. /Карчевский В.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

для профессии СПО

23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Карасук
2026

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по укрупненной группе профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта по профессии СПО по направлению подготовки 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Организация –разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Карасукский политехнический лицей» (ГАПОУ НСО «Карасукский политехнический лицей»)

Разработчики:

Руководитель Физического воспитания Цывенко Алексей Витальевич ГАПОУ НСО «Карасукский политехнический лицей»

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по укрупненной группе профессий 23.00.00 Техника и технология наземного транспорта по профессии СПО по направлению подготовки 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Студент должен **знать**:

1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Знать основы здорового образа жизни.

Студент должен **уметь**:

Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **62** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **40** часов;
- самостоятельной работы студента **22** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	62
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	30
Самостоятельная работа студента (всего)	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
«Физическая культура»		40	
Раздел 1. Теория	Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	8	2
Практическая часть			
Раздел 2. Лёгкая атлетика		7	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение ОРУ, СБУ.	1	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Стартовый разгон и финиширование. Бег по дистанции. Бег 100 м.	2	2
Тема 2.3. Эстафетный бег.	Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2	2
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Бег без учёта времени. Бег 3000 м (мин, с).	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование техники высокого, низкого старта. Специально беговые упражнения. Бег в умеренном темпе до 3000 м. Прыжковые упражнения. Бег с ускорением отрезков до 60 м.	5	2
Раздел 3. Баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол.	Техника безопасности на занятиях баскетбола.	1	2
Тема 3.2. Броски баскетбольного мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо с различных точек Штрафной бросок.	2	2

Тема 3.3 Тактика игры в баскетбол.	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападение.	2	2
Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра.	2	2
Самостоятельная работа	Жесты судьи, правила игры. Стойки и перемещение баскетболиста. Тактические комбинации игры в нападение, защите. Упражнения на развитие координации. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	5	2
Раздел 4. Волейбол		6	
Тема 4.1. Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях волейболом.	1	2
Тема 4.2. Тактика игры	Тактика игры в волейбол в нападении. Тактика игры в волейбол в защите.	2	2
Тема 4.3. Учебная игра.	Учебная игра в волейбол.	3	2
Самостоятельная работа.	Правила и жесты судей. Тактические комбинации игры в нападении, защите. Комплекс для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	6	2
Раздел 5. Силовая гимнастика.		7	
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на силовой гимнастике, строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1	2
Тема 5.2. Работа на перекладине.	Подтягивание на перекладине. Подъём в упор силой. Подъём переворотом. Поднимание ног в висе до касания перекладины.	2	2
Тема 5.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в упоре на полу.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу.	2	2
Тема 5.4. Челночный бег.	Челночный бег 3x10м. Челночный бег 10x10м.	1	2

Тема 5.5. Прыжки в длину.	Прыжки в длину	1	2
Самостоятельная работа	Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре.	6	2
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого за семестр	40	2
	Итого	40	

**2.3. Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы**

Наименование профессионального модуля, учебной дисциплины	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Физическая культура	ЛР 1 - ЛР 12

Личностные из РПВ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12

2.4. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

№ п.п.	Тема занятия	Количество часов	В том числе			Деятельность преподавателя с учетом рабочей программы воспитания
			УР	ПЗ	ЛР	
1	Раздел 1. Теория	12	8		7,9,10	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через подбор соответствующих упражнений, включение в урок игр. Использование воспитательных возможностей содержания учебной дисциплины раздела через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности. Общаться с обучающимися (в диалоге), признавать их достоинства, понимать и принимать их; создавать доверительный психологический климат в группе во время урока; организовывать индивидуальные и групповые формы учебной деятельности; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. Установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика	7		7	1-12	
3	Раздел 3. Баскетбол	8		8	1-12	
4	Раздел 4. Волейбол	8		8	1-12	
5	Раздел 5. Силовая гимнастика	7		7	1-12	
6	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	2			
7	Всего / аудиторной	62/40	10	30		

У-урок ПЗ-практическое занятие ЛР-лично-отно-ориентированные результаты

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортзала, стадиона

Оборудование спортзала

- спортивный зал, стадион для студентов;
- комплекты спортивного инвентаря для данного типа урока «физическая культура»:
- Баскетбольные мячи 12 шт.
- Волейбольные мячи 15 шт.
- скакалки 23 шт.
- высокая перекладина 1 шт.
- брусья 1 шт.

Спортивная площадка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Учебник «Физическая культура» Н.В. Решетников; Ю.Л. Кислицин; Р.Л. Палтиевиц; Г.И. Погадаев.
2017 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий, а также выполнением обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт
Знания	
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт
Знать основы здорового образа жизни	Практические занятия домашняя работа зачет дифференцированный зачёт

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка

деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	инвентаря, оборудования; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	выполнения практического задания;
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Применение полученных профессиональных знаний при выполнении воинской обязанности (для юношей).	