

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Блинова Светлана Павловна

Должность: Директор колледжа

Дата подписания: 11.06.2026 16:17:52

Уникальный программный ключ:

0314c6dbf971f61282da74d9ff87f8c839376779

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярье государственный университет Н.М. Федоровского»
Политехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
«Физическая культура»
(2-3 курс)

для профессии
21.01.10 Ремонтник горного оборудования
Форма обучения
очная
Нормативный срок освоения программы
2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессии 21.01.10 Ремонтник горного оборудования

Организация-разработчик:
Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет Н.М. Федоровского»

Разработчик:
Фатахутдинова И.О., преподаватель

Рассмотрена на заседании
общетехнических дисциплин
председатель комиссии


_____ Н.А. Максименко

Утверждена методическим советом Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет Н.М. Федоровского»

Протокол заседания методического совета № 6 от «27» 05 2026 г.

Зам. директора по УВР


_____ О.И. Трошкина

СОДЕРЖАНИЕ

<u>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	
<u>1. Общая характеристика</u>	
<u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	
<u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u>	
<u>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</u>	
<u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u>	
<u>2.2. Содержание дисциплины</u>	
<u>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</u>	
<u>1. Материально-техническое обеспечение</u>	
<u>2. Учебно-методическое обеспечение</u>	
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u>	

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.01.10 Ремонтник горного оборудования

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 21.01.10 Ремонтник горного оборудования входящей в состав укрупненной группы 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия.

Цели и задачи дисциплины

Цели освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОССОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):- способствовать достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

- способствовать формированию ОК , ПК

Задачи освоения ОД

- Формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а так же бережного отношения к собственному здоровью.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.
- Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.
- Овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования ЛРВ-личностные результаты из Программы Воспитания ГАПОУ УКГП Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК из ФГОС СПО 21.01.10.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и в команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p><i>личностные:</i></p> <p><i>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</i></p> <p><i>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей</i></p>	<p>Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:</p> <p>-ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности .</p>	<p><i>здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</i></p> <p><i>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</i></p> <p><i>метапредметные:</i></p> <p><i>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;</i></p>	<p>деятельностью.</p> <p>ПР6.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПР6.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПР6.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Требования к предметным результатам освоения углубленного курса физической культуры должны включать требования к результатам освоения базового курса и дополнительно отражать:</p>
--	--	---

	<p><i>самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</i></p> <p><i>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических зад;</i></p>	<p>ПР (у) 1-Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПР (у) 2-Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПР (у) 3-Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПР (у) 4-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПР (у) 5-Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися Личностных результатов программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Способный понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения , определенных руководителем.	ЛРВ 13

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	110
лекции	8
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<i>Основное содержание</i>			
Введение Тема 1. Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Инструктаж по ТБ	2	
	1.Лекция на тему: Значение физического воспитания гармоничного развития личности	8	
	4.Бег100м, эстафетныйбег4x100м, 4x400м.	4	

	5.Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м. (девушки) и 3000 м. (юноши). 6.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
Тема 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений.	7.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	
	<i>Основное содержание</i>		
	1.Общеразвивающие упражнения 2.Упражнения с гантелями 3.Упражнения с набивными мячами . 4.Упражнения в паре с партнером	10	
Тема 3. Спортивные игры	<i>Основное содержание</i>		
	1. Волейбол. Обучение правилами безопасности игры . 1) Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	8	

	2. Баскетбол . Обучение правилами безопасности игры 2) Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	8	
	3. Мини-футбол. Обучение правилами безопасности игры 3) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью,	6	
Тема 4. Силовая подготовка	отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	6	
	<i>Основное содержание</i>		
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы	4	
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди	4	
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног	4	
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины	4	
Тема 5. Виды спорта (по выбору)	<i>Основное содержание</i>		

	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 1) Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	6	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 2) Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд	6	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. 3) Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток шпагаты, сальто	6	

Промежуточная аттестация	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	6	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений	4	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины	6	
	7. Подвижные игры	8	
	Контрольные нормативы. Зачет		
Всего:		118	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала Спортивные сооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;
- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- открытое плоскостное сооружение для игры в волейбол, баскетбол;

Спортивный инвентарь:

Мячи по всем игровым видам спорта, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, экспандеры, гантели, обручи, гимнастические коврики, лыжи, силовые тренажеры.

Учебно-методическая документация:

- учебно-методический комплекс контрольно-измерительные материалы по
- темам и разделам учебной дисциплины

При наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья реализация программы дисциплины требует наличия помимо стандартного оборудования и технических средств обучения специальных средств обучения для обучающихся с нарушениями: - зрения,

- слуха,
- опорно-двигательного аппарата

2. Печатные издания

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/

С.В.Быченков, О.В.Везеницын, – Электрон. текстовые данные.–

Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.–ЭБС«IPRbooks» 2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.

С.Барчуков,Ю.Н.Назаров,В.Я.Кикоть,С.С.Егоров,И.А.Мацур,И.В.Сидоренко, Н. А. Алексеев,

Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. – 431 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.–ЭБС«IPRbooks»

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2019. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.– ЭБС«IPRbooks»

4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.:

Издательство «Спорт», 2019. – 236 с.

5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2021. – 316с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2021. – 148с.

3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Научный портал Теория. Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
6. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
8. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

- Дополнительные источники**
1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С.Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
 2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
 3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т.Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсева. – М. :Советскийспорт,2013[ЗНБУрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. –
Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и в команде.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Тема 1. Тема 2 Тема 3 Тема 4 Тема 5</p>	<p>устный опрос; -экспертная оценка</p> <p>-тестирование;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов</p>