

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
"МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"



Индивидуальный предприниматель
/А.А. Гартованный /
« 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «МАПТ»
/ А.Ю. Прокопенко /
« 28 » августа 2025 г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании ЦМК общепрофессиональных
и специальных дисциплин
Протокол № 1 от 28.08 2025 г.
Председатель ЦМК Федорова / Т.И. Федорова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 23.01.17 « Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей»

Форма обучения – очная

пос. Озёрный
2025 г

Программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом от 28.07.2014 года № 835 и зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 25.08.2014 года №33769.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО "МАПТ"

Разработчик: Соловьев С.А

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	11
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины ..	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР, МР, ПР, ОК и ПК.

Код Личностного результата	Формулировка личностного результата
<i>гражданское воспитание:</i>	
ЛРГв 1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛРГв 2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛРГв 3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛРГв 4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма,

	ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛРГв 5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛРГв 6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛРГв 7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
патриотическое воспитание:	
ЛРпв 1	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛРпв 2	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛРпв 3	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
духовно-нравственное воспитание:	
ЛРднв 1	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛРднв 2	сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛРднв 3	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛРднв 4	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
эстетическое воспитание:	
ЛРэв 1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛРэв 2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛРэв 3	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛРэв 4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
физическое воспитание:	
ЛРфв 1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛРфв 2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛРфв 3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
трудовое воспитание	
ЛРтв 1	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛРтв 2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛРтв 3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛРтв 4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологическое воспитание	
ЛРэкв 1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛРэкв 2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛРэкв 3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛРэкв 4	расширение опыта деятельности экологической направленности
ценности научного познания:	
ЛРнп 1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛРнп 2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛРнп 3	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Код Метапредметного результата	Формулировка метапредметного результата
МР 1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 2	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
МР 3	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

MP 4	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 5	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
MP 6	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
MP 7	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
MP 8	уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
MP 9	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
MP 10	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
MP 11	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
MP 12	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
MP 13	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
MP 14	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 15	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
MP 16	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 17	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
MP 18	расширять рамки учебного предмета на основе личных

	предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
MP 19	оценивать приобретённый опыт;
MP 20	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
MP 21	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
MP 22	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
MP 23	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
MP 24	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
MP 25	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
MP 26	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 27	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
MP 28	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 29	признавать своё право и право других на ошибку;
MP 30	развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
MP 31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 32	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
MP 33	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
MP 34	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
MP 35	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
MP 36	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Код Предметного результата	<i>Формулировка предметного результата</i>
ПР 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);
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения

	здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР 6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости). Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК.2.3	Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий
Код компетенции	Формулировка профессиональной компетенции

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	40
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	
практические занятия	36
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание		8	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2	ОК 08.
	2.	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
	4.	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер отделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание		6	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08.
	2.	Практическое занятие «Упражнения на развитие выносливости. Кросс 3000 м.»	2	
	3.	Практическое занятие «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
Тема 1.3. Физкультурно-	Содержание учебного материала		24	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения	2	ОК 08.

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.		
	2.	Практическое занятие «Бег на 200 м (на результат)».	1	ОК 08.
	3.	Практическое занятие «Кросс по пересеченной местности».	1	
	4.	Практическое занятие «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	Практическое занятие «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	Практическое занятие «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	Практическое занятие «Челночный бег 3х10».	1	
	8.	Практическое занятие «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	
	9.	Практическое занятие «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	Практическое занятие «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	Практическое занятие «Упражнения на снарядах».	1	
	12.	Практическое занятие «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	Практическое занятие «Упражнение на координацию».	1	
	14.	Практическое занятие «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	Практическое занятие «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	Практическое занятие «Акробатические упражнения».	1	
	17.	Практическое занятие «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	Практическое занятие «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	Практическое занятие «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	Практическое занятие «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	Практическое занятие «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета			2	
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал».

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование спортивного зала:

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, Лях В. И., 1.1.3.7.1.1.1, 2023
2. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник, Погадаев Г. И. ; под ред. Акинфеева И., 2.1.3.4.2.2.1, 2023

Основные электронные издания

1. <https://profspo.ru> (Будейкина Е.М. Учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО, Брянский государственный аграрный университет, 2018)
2. <https://profspo.ru> (Карась Т.Ю. Учебно-практическое пособие для СПО, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019)
3. <https://profspo.ru> (Гриднев В.А., Щигорева Е.В., Голякова Е.В., Лукьянова А.Е., Шибкова В.П. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре, Учебное пособие, Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020)

Дополнительные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 237с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, Темы: 1.1. P.2, Темы 2.6- 2.14.	Сдача нормативов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы: 1.1. P.2, Темы 2.6- 2.14.	Устный опрос Сдача нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1, Темы: 1.1. P.2, Темы 2.6- 2.14.	Сдача нормативов
ПК 2.3Осуществлять техническое обслуживание автомобильных трансмиссий	P.1, Темы 1.2 P 2, Темы 2.1.- 2.5	Устный опрос Фронтальный контроль Индивидуальный контроль Сдача нормативов