

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 23.09.2026 12:22:50

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Невинномысский технологический институт (филиал) СКФУ
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор
НТИ (филиал) СКФУ
канд.тех.наук, доцент,
Ефанов А.В.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.01 Физическая культура

Специальность 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Турбиной Е.Ю., старшим преподавателем кафедры ГМД НТИ (филиал) СКФУ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО:

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры развитие физических качеств, поддержание здоровья, формирование навыков и умений в различных видах спорта, а также воспитание ценностей здорового образа жизни и активного отдыха.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК-2 ОК-3 ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-8	<u>Уметь:</u> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии /специальности	<u>Знать:</u> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	80
в т.ч. в форме практической подготовки	-
Основное содержание в т.ч.:	80
теоретическое обучение	-
практические занятия	66
самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой в 4 семестре)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		0/4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основное содержание	2	ОК 02, ОК 03, ОК 08
	В том числе		
	практические занятия	2	
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	самостоятельная работа обучающихся Подготовка презентации, реферата	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03, ОК 07, ОК 08
	В том числе		
	практические занятия	2	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		0/10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	практические занятия	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Разбор фаз бега»	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Технический разбор прыжков»	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
Раздел 3. Волейбол		0/14	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Отработка техники, таблица жестов, судейство»	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Контроль выполнения тестов по волейболу	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		0/12	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Комплексы ОФП, отработка бросков, судейство»	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08

Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		0/8	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка строевых приёмов	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Акробатика, ОРУ, комплекс ППФП»	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера,	2	

	комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	2	
Раздел 6. Бадминтон		0/8	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
	самостоятельная работа обучающихся «Отработка ударов и подач, анализ техники»	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка подач	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 6.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04,

Судейство соревнований по бадминтону	в том числе:		ОК 06
	практические занятия	2	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		0/4	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	4	
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
Раздел 8. Лапта		0/2	
Тема 8.1. Лапта	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Раздел 9. Кроссовая подготовка		0/2	
Тема 9.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		0/2	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 07, ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия	2	

достижении высоких профессиональных результатов	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой в 4)			
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Кабинет № 414», оснащенный оборудованием: комплект учебной мебели на 38 посадочных места, комплект мебели для преподавателя, доска меловая, проектор переносной, экран, ноутбук. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского;

Спортивный зал № 99, расположенный по адресу 357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, Бульвар Мира, 27 9, на основании Договора о сетевой форме реализации образовательной программы с использованием ресурсов организации, оснащенный тренажером, беговая дорожка (2 шт.); скамейкой горизонтальная (10 шт.); тренажером для мышц груди (1 шт.); тренажером универсалом с насадками (1 шт.); сеткой волейбольная сетка (1 шт.); велотренажером (1 шт.); гантелями в ассортименте (20 шт.); гириями в ассортименте (4 шт.); грифом для штанги (6 шт.); дисками для штанги, в ассортименте (42 шт.); скамьями для жима лежа (1 шт.); баскетбольной фермой (2 шт.); столами теннисными (4 шт.); столами для армрестлинга (1 шт.); козлом гимнастическим (1 шт.); бревном гимнастическим (1 шт.); волейбольной площадкой (1 шт.); скакалками гимнастическими (10 шт.); обручами металлическими (10 шт.); ковриками гимнастическими (10 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru..>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Выполнение контрольных нормативов, Практические занятия, Зачет с оценкой
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактикотехнические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	