

Министерство образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Ю.И.Угримова/

«27» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Курск, 2025

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и
ОБЖ

Протокол №11
от 26 июня 2025 г.

Председатель цикловой комиссии


/А.Б.Щербаков/

Составитель (автор): Мороз Д.Н., преподаватель

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования Приказ
Минпросвещения России от 16.08.2024 г. №580 по
профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и
обслуживанию автомобилей (Зарегистрирован в
Минюсте России 17.09.2024 г. №79490), с учетом
примерной основной образовательной программы
по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и
обслуживанию автомобилей

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. Общая характеристика рабочей программы социально-гуманитарной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Социально-гуманитарная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих и профессиональных компетенций: ОК 04, ОК 08, ПК 1.2.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы социально-гуманитарной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ПК 1.2. Осуществлять техническое обслуживание автотранспортных средств.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

--	--	--

2. Структура и содержание социально-гуманитарной дисциплины

2.1. Объем социально-гуманитарной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	В форме практической подготовки
Объем образовательной программы социально-гуманитарной дисциплины	36	10
в т. ч.:		
теоретические занятия	2	
практические занятия	32	10
Промежуточная аттестация		
Дифференцированный зачет	2	

2.2. Тематический план и содержание социально-гуманитарной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов/в ф.п.п.	Формируемые ОК, ПК
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 1.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/-	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		8/8	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала ПЗ №1.Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/2	ОК 04. ОК 08 ПК 1.2.
		2/2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала ПЗ №2.Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
		2/2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала: ПЗ №3.Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
		2/2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала ПЗ №4.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
		2/2	
Раздел 3. Волейбол		6/6	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала ПЗ №5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
		2/2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04.

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	ПЗ №6.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	ОК 08. ПК 1.2.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №7.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/2	
Раздел 4. Баскетбол		6/6	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №8.Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №9.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2/2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №10.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей	2/2	
	ПЗ №11.Выполнение упражнений для укрепления плечевого пояса, ног	2/2	
	ПЗ №12.Выполнение упражнений для укрепления брюшного пресса	2/2	
Раздел 5. Гимнастика		4/4	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №13.Выполнение упражнений для развития строевых приемов	2/2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04. ОК 08. ПК 1.2.
	ПЗ №14.Отработка техники акробатических упражнений	2/2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/4	
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2/2	
	ПЗ №15.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2/2	
	ПЗ №16.Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2/2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2/-	
Всего:		36/10	

3. Условия реализации программы социально-гуманитарной дисциплины

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытая спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А. Бишаева. - [7-изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: непосредственный

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - Москва: Издательский центр «Академия», 2024. - 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>