

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к ОПОП по профессии  
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Сухой Лог 2025 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной 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 ОК 04; ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<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	36
в т.ч. в форме практической подготовки	36

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.1.</b>  Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе и освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 1.2.</b>  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	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	
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	

<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 2.3.</b>  Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 2.5.</b>  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 3.2.</b>  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	-
	Практическое занятие. Игра по правилам	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>4</b>
<b>Тема 4.1.</b>  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 4.2.</b>  Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 4.3.</b>  Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1

Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	

<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	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	-
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	-
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	-
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	-
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>2</b>
<b>Тема 6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Отработка подач	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>1</b>
<b>Тема 7.1.</b>  Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	1
	<b>В том числе практических занятий</b>	1
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-



<b>Раздел 8. Плавание<sup>1</sup></b>		<b>2</b>
<b>Тема 8.1.</b>  Плавание (при наличии условий)	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка<sup>2</sup></b>		<b>4</b>
<b>Тема 9.1.</b>  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	4
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	1
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>
<b>Тема.10.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	-

<sup>1</sup> При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

<sup>2</sup> При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	-
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

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

##### 3.2.2. 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 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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>