

Приложение
к ОПОП по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

г. Саяногорск 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Общая характеристика

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

2.2. Содержание дисциплины

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Учебно-методическое обеспечение

4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГЦ.04 Физическая культура»: направлено на 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.

Учебная дисциплина «СГЦ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания	Владеть навыками
ОК 08	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 специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	организации и проведения индивидуальной развивающей работы с детьми с особыми потребностями в образовании в соответствии с их индивидуальными особенностями; проведения диагностики и оценки учебных достижений обучающихся с учетом их особенностей; организации образовательного процесса на основе непосредственного общения с каждым ребёнком с учётом его особых образовательных потребностей; применения современных личностно-ориентированных технологий в процессе обучения

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Основное содержание	160
в т.ч.	
теоретическое обучение	4
практические занятия	154
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
Контрольная работа	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	6

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика		26/26	
Тема 1. 1 - 1.4 Сдача нормативов ГТО	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Прыжки в длину с места; Подтягивание; Сгибание – разгибание рук в упоре; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе; Бег 30м.		
Тема 1.5 - 1.8 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений		
Тема 1.9 - 1.12 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4/4	ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах		
	2.Встречная эстафета		
Тема 1.13 - 1.18 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.ОФП. Шестиминутный бег.		
	2.Прыжки через скакалку.		
	3.Подтягивания на высокой/низкой перекладине.		

Тема 1.19 - 1.26 Бег на выносливость	Содержание учебного материала	8/8	
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Бег 2000м без учёта времени.		
	2.Бег 3000 м без учёта времени		
	3.Бег по пересеченной местности на длинные дистанции		
	4.Взрывной бег в течение 6 минут		
Тема 1.27, 1.28 Комплекс ОРУ и СБУ	Содержание учебного материала	2/2	
	В том числе практических занятий	2/2	
	1.Отработка комплексов общеразвивающих упражнений		
	2.Отработка комплексов специально-беговых упражнений		
Раздел 2: Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности		28/28	ОК 08
Спортивная национальная игра Тобит		14/14	
Тема 3.1 Совершенствование правил игры	Содержание учебного материала	8/8	
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		
	Содержание учебного материала	6/6	
	В том числе практических занятий	6/6	
Тема 3.2 Воздействие игры на умственные способности	1.Развитие умственных способностей средствами игры		
Игра Русская лапта		14/14	
Тема 3.3	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
Изучение правил игры	В том числе практических занятий	8/8	

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		
Тема 3.4 Воздействие игры на физические и умственные способности	Содержание учебного материала	6/6	
	В том числе практических занятий	6/6	
	Развитие физических и умственных способностей средствами игры		
Раздел 3 Спортивные игры: Волейбол		28/28	
Тема 2.1 - 2.6 Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.		
	2.Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.		
	3.Упражнения в парах, в тройке.		
Тема 2.7 - 2.14 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения.		
	2.Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.		
	3.Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.		
Тема 2.15 - 2.20 Подача мяча	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
	2.Игра по упрощенным правилам волейбола, с акцентом на подачу		
	3.Подача по различным зонам		

Тема 2.21 - 2.28 Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Правила судейства в волейболе		
	2.Судейские жесты в волейболе		
	3.Двухсторонняя игра		
Раздел 3 Спортивные игры: Футбол		24/24	
Тема 2.29 - 2.34 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Жесты судьи. Виды покрытий футбольных полей.		
	2.Ведение и передачи мяча, свободный удар, угловой удар		
	3. Комбинации из основных элементов техники передвижений.		
Тема 2.35 - 2.38 Поддачи и передачи мяча	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Поддача мяча в штрафную площадь		
	2.Передач мяча в движении и на месте		
Тема 2.39 - 2.44 Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	6/6	
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Правила игры футбол		
	2.Судейство в футболе		
	3.Двухсторонняя игра		
Тема 2.45 - 2.50 Повороты и остановки	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Различные виды остановок мяча и резкая смена направления		
Тема 2.51 - 2.56 Тактические элементы	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
	1.Тактические комбинации в защите и нападении		
Раздел 3 Спортивные игры: Баскетбол		28/28	
Тема 2.56 - 2.63 Ведения мяча	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой.		

	2.Совершенствование техники ведения мяча правой рукой с изменением направления движения и скорости		
	3.Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.		
Тема 2.34 - 2.71 Бросок в корзину	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.		
	2.Освоение техники штрафного броска.		
	3.Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.		
Тема 2.72 - 2.75 Командные действия в защите и нападении	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4/4	
Тема 2.76 - 2.83 Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.		
	2.Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.		
	3.Двухсторонняя игра.		
	4.Двухсторонняя игра.		
Раздел 4. Гимнастика		20/20	
Тема 4.1 - 4.8 Физические упражнения	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08
	В том числе практических занятий	8/8	
	1.ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.		
	2.Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.		
	3.Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.		

Тема 4.9 - 4.14 Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний		
	2.Комплексы дыхательных упражнений		
	3.Дыхательная гимнастика Стрельниковой		
Тема 4.15 - 4.20 Фитнес	Содержание учебного материала	6/6	ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	1.Фитнес занятие «Зумба»		
	2.Другие комплексы упражнений, относящиеся к фитнесу		
В том числе дифференцированный зачёт		6	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально- техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащённый в соответствии приложением 3 ОПОП

3.2.1. Основные печатные издания

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение, 2006.

3.2.2. Дополнительные источники.

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.
2. В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.
3. для преподавателей:
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.
5. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.
6. Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан, 2014.
- Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. образования-М., 2008.
7. Виленский М. Я. :Физическая культура: учебник: М. Кнорус, 2024г - 214с
8. Кузнецов В. С.: Физическая культура: М. Кнорус, 2024 г. - 256с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися заданий представленная в Таблице 1 (Приложение).

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения..	- демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; - знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности -знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	-устный опрос, тестирование -оценка результатов выполнения комплексов упражнений; -тестирования физических качеств. -оценка заданий при проведении текущего контроля; -промежуточной аттестации
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	- использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - демонстрирует готовность к выполнению	

характерными специальности.	для	<p>нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности</p> <p>воспитатель</p>	
--------------------------------	-----	---	--