

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 4x100 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 | OK 08 |
| | 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 | | |
| Тема 1.27, 1.28 Комплекс ОРУ и СБУ | 4.Взрывной бег в течение 6 минут | | OK 08 |
| | 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 | |
| Спортивная национальная игра Тобит | | 14/14 | |
| Тема 3.1 Совершенствование правил игры | Содержание учебного материала | 8/8 | OK 08 |
| | 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 Изучение правил игры | Содержание учебного материала | 8/8 | OK 08 |
| | 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 | OK 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 | OK 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 | OK 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 | OK 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 | |
| | 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 Подачи и передачи мяча | Содержание учебного материала | 4/4 | OK 08 |
| | В том числе практических занятий | 4/4 | |
| | 1.Подача мяча в штрафную площадь | | |
| | 2.Передач мяча в движении и на месте | | |
| | 3.Двухсторонняя игра | | |
| 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 | | |
| | 3.Двухсторонняя игра | | |
| | 4.Приёмы передачи мяча | | |
| 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 | | |
| | 2.Составление тактических схем | | |
| | 3.Использование тактических схем в игре | | |
| Раздел 3 Спортивные игры: Баскетбол | | 28/28 | |
| Тема 2.56 - 2.63 Ведения мяча | Содержание учебного материала | 8/8 | OK 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 В том числе практических занятий 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. | 8/8 8/8 | OK 08 |
| Тема 2.72 - 2.75 Командные действия в защите и нападении | Содержание учебного материала В том числе практических занятий | 4/4 4/4 | |
| Тема 2.76 - 2.83 Индивидуальные, групповые и командные действия | Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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. | 8/8 8/8 | OK 08 |
| Раздел 4. Гимнастика | | 20/20 | |
| Тема 4.1 - 4.8 Физические упражнения | Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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. | 8/8 8/8 | OK 08 |

| | | | |
|--|---|-----|-------|
| Тема 4.9 - 4.14 Упражнения дыхательной гимнастики | Содержание учебного материала | 6/6 | OK 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 | OK 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. ля 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.
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 |
|---|---|---|
| <p>Знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения..</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> -устный опрос, тестирование -оценка результатов выполнения комплексов упражнений; -тестирования физических качеств. -оценка заданий при проведении текущего контроля; -промежуточной аттестации |
| <p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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 нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель | |
|--------------------------------|--|--|