

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина

УТВЕРЖДАЮ
Директор В.А. Римша

Приказ №456 от
« 18 » июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

Специальность:

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

2025

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета

ОДОБРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол №5 от «30» мая 2025 г.

Протокол №6 «11» июня 2025 г.

Организация-составитель:

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П. Левина

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.07.2024 № 453.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1. Материально-техническое обеспечение	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	13
3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания	13
3.2.2. Дополнительные источники.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Целью изучения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является формирование у студентов устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, развитию их физических качеств и способностей, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также укреплению здоровья и повышению уровня общей физической подготовленности.

Дисциплина включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

Часть дисциплины реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Умения	Знания
OK 04 OK 08 ПК 1.2	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, характерными для данной профессии проверять моменты затяжки резьбовых соединений в механизмах, агрегатах и системах автотранспортного средства и в случае необходимости осуществлять их затяжку выполнять демонтаж, монтаж и разборочно-сборочные операции составных частей механизмов, агрегатов и систем автотранспортного средства	Знать: 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 правила охраны труда и техники безопасности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практик. подготовки
Учебные занятия	96	94
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	2
Всего	98	96

2.2. Тематический план и содержание учебной 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
3 семестр			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 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»	1 1	OK 04 OK 08 ПК 1.2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала 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	1 1	OK 04 OK 08 ПК 1.2
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10/10	
Тема 2.1. Совершенствование	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	2/2 2/2	OK 04 OK 08

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала: В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала В том числе практических занятий 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	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Раздел 3. Волейбол		20/20	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2/2	OK 04

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	2/2	OK 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4/4	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6/6	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
4 семестр			
Раздел 4. Баскетбол		24/24	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	2/2	OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	2/2	

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4/4 4/4	OK 04 OK 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4/4 4/4	OK 04 OK 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4/4 4/4	OK 04 OK 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	4/4 4/4 2 2	OK 04 OK 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	6/6 6/6 2	OK 04 OK 08

	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
Раздел 5. Гимнастика		22/22	
Тема 5.1. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 5.2. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4/4 4/4	OK 04 OK 08
5 семестр			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ 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	14/14 14/14 4 2 4 2 2	OK 04 OK 08
6 семестр			

Раздел 6. Бадминтон и настольный теннис		10/10	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема.6.2. Подачи.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка подач.	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема.6.3. Нападающий удар.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2/2 2/2	OK 04 OK 08
Тема 6.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4/4 4/4	OK 04 OK 08
Раздел 7. Лыжная подготовка		4/4	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала В том числе практических занятий Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4/4 4/4 2	OK 04 OK 08
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4/4	
Тема.8.1.	Содержание учебного материала В том числе практических занятий	4/4 4/4	OK 04 OK 08

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	ПК 1.2
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2/2	ОК 04 ОК 08
Всего:		98/96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287, [1] с.: ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. // ЭБС «Znanium» . - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> (дата обращения: 17.01.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 17.01.2025). — Режим доступа: по подписке .

3.2.2. Дополнительные источники

1. Карасева, Т.В Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934005> (дата обращения: 17.01.2025). — Режим доступа: по подписке.

2. Карасева, Т.В. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1915407> (дата обращения: 17.01.2025). — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 правила охраны труда и техники безопасности 	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> <p>соблюдает правила охраны труда и техники безопасности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 роверять моменты затяжки резьбовых соединений в механизмах, агрегатах и системах автотранспортного средства и в случае необходимости осуществлять их затяжку. выполнять демонтаж, монтаж и разборочно-сборочные операции составных частей механизмов, агрегатов и систем автотранспортного средства. 	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> <p>роверяет моменты затяжки резьбовых соединений в механизмах, агрегатах и системах автотранспортного средства и в случае необходимости осуществлять их затяжку.</p> <p>выполняет демонтаж, монтаж и разборочно-сборочные операции составных частей механизмов, агрегатов и систем автотранспортного средства.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

