

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

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

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	2/2	ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6/6	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

	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	2/2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.2. Строевые приемы. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями.		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
5 семестр			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	14/14	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	14/14	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	4	
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	4	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
6 семестр			

Раздел 6. Бадминтон и настольный теннис		10/10	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема.6.2. Подачи.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Отработка подач.		
Тема.6.3. Нападающий удар.	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2/2	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».		
Тема 6.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 7. Лыжная подготовка		4/4	
Тема 7.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	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	4/4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4/4	ОК 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> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>правила охраны труда и техники безопасности</p>	<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. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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, характерными для данной профессии/ специальности</p> <p>проверять моменты затяжки резьбовых соединений в механизмах, агрегатах и системах автотранспортного средства и в случае необходимости осуществлять их затяжку.</p> <p>выполнять демонтаж, монтаж и разборочно-сборочные операции составных частей механизмов, агрегатов и систем автотранспортного средства.</p>	<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>проверяет 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>

