Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Амрахов Гаджи Исаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 23.07.2026 16:45:39
Уникальный программный ключ:
5caf3de1ad340062d1ae0c070acdbab0a60be980

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«Автомобильный, правовой техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

СГ.04 Физическая культура

по специальности
23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

форма обучения: очная, заочная

квалификация - специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств

Воронеж - 2025

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Минпросвещения России от 02.06.2024 № 453

Председатель ПЦК

_____ (Амрахов Г.И.)
подпись

Заместитель директора

_____ (Косарева К.Ю.)
подпись

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол от 28 августа 2025г. № 1

Разработчик:

преподаватель АНО ПО «Автомобильный, правовой техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы.....5
2.2 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....5
2.3. Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины.....5
2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....10
2.5 Содержание разделов дисциплины.....17
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению……....19
3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения 19
3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационнотелекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....21
3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....22
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...24

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств. Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» при реализации образовательных программ СПО вносит существенный вклад в формирование общих компетенций специалистов среднего звена в рамках осваиваемой специальности. 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 и формулировка ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Уметь: – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	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;
ПК 2.3. Осуществлять контроль за соблюдением требований технологической дисциплины при выполнении работ по эксплуатации подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования.	Осуществлять технический контроль соответствия качества эксплуатируемого транспорта *Осуществлять методы контроля эргономики рабочего места оператора (регулировка сиденья, рулевого управления, педалей)*	Организация системы технического обслуживания, диагностики и ремонта машин *Зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.*

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	254
в том числе:	
в форме практической подготовки	162
Всего учебных занятий	254
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	170
самостоятельная учебная работа	78
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

- объем образовательной нагрузки – 254 часов;
- в форме практической подготовки - 162 часов;

всего учебных занятий – 254 часов, из них:

- теоретических занятий – 6 часов (из них 0 часов за счет объема времени вариативной части профессионального цикла ППССЗ);
- практических занятий –170 часов ;
- самостоятельная работа – 78 часов.

2.3. Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины:

Наименование Раздела и Темы	Вид учебной работы *(теоретическое занятие/практическое занятие)*	Количество часов
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Практическое задание №1.** Биомеханические основы техники бега	2
	Практическое задание №2. Техники низкого старта и стартового ускорения	2
	Практическое задание №3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2
	Практическое задание №4. Бег по дистанции; финиширование.	2
	Практическое задание №5. Специальные беговые упражнения.	3
	Практическое задание №6. Низкий тсарт. Бег на 30 м.	2
	Практическое задание №7. Низкий тсарт. Бег на 100 м.	2
	Практическое задание №8. Строевые, общеразвивающие упражнения.	2
	Практическое занятие № 9. Медленная ходьба в	3

	одиночку и по парам с интервалом 4-5 м	
	Практическое занятие № 10. Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 м	2
	Практическое занятие № 11. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м	2
	Практическое занятие № 12. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже)	2
	Практическое занятие № 13. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования	3
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного	**Практическое занятие № 14.** Обучение технике длительного бега	3
	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2
	Практическое занятие № 16. Техники бега на средние и длинные дистанции	2
	Практическое занятие № 17. Воспитание скоростной выносливости	3
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Практическое занятие № 18.** Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2
	Практическое занятие № 19. Обучение техники прыжка в длину с места	3
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники прыжка в длину с места	3
Тема 2.4. Эстафетный бег4х100. Челночный бег	**Практическое занятие №21.** Выполнение эстафетного бега 4х100	3
	Практическое занятие №22. Выполнение челночного бега	2
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Практическое занятие №23.** Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 100 м, 500м, 1000 м.	2
	Практическое занятие №24. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	3
	Практическое занятие №25. Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Практическое занятие №26.**Выполнение перемещения по зонам площадки	3
	Практическое занятие №27. Обучение технике перемещений стоек и прыжков, выполнение тестов по ОФП	2
	Практическое занятие №28. Совершенствование	3

	технике перемещений.	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Практическое занятие №29.**Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2
	Практическое занятие №30.Обучение технике приема мяча и передачи двумя руками сверху и снизу.	2
	Практическое занятие №31. Совершенствование технике приема мяча и передачи двумя руками сверху и снизу	3
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практическое занятие №32.** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2
	Практическое занятие №33.Обучение технике нижней подачи мяча и боковой подачи мяча	3
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, боковой подачи мяча.	2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Практическое занятие №35.** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	3
	Практическое занятие №36. Обучение верхней подачи, нападающему удару	2
	Практическое занятие №37.Совершенствование верхней подачи, нападающему удару	2
Тема 3.5.Тактика игры в защите и нападении	**Практическое занятие №38.**Обучение технике индивидуальных тактических действий в нападения	2
	Практическое занятие №39. Обучение технике групповых тактических действий в нападении	2
	Практическое занятие №40. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2
Тема 3.6.Основы методики судейства	**Практическое занятие №41.**Обучение тактике игры по упрощенным правилам	2
	Практическое занятие №42.Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2
	Практическое занятие №43.Учебная игра. Судейство	3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Практическое занятие №44.**Выполнение передачи мяча в парах	2
	Практическое занятие №45.Выполнение верхней и нижней подачи по зонам	2
	Практическое занятие №46.Выполнение приема мяча, блока	2
Раздел 4.Баскетбол		
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Практическое занятие №47.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста.	2
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2

Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Практическое занятие №49.** Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола	2
	Практическое занятие №50. Овладение техникой передачи мяча: одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2
	Практическое занятие №51. Совершенствование техники передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	3
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практическое занятие №52.** Отработка бросков в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	2
	Практическое занятие №53. Отработка ведения мяча и броска в корзину	3
	Практическое занятие №54. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	2
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	**Практическое занятие №55.** Отработка техники штрафного броска	2
	Практическое занятие №56. Взаимодействиям игроков при штрафном броске	2
	Практическое занятие №57. Совершенствования техники штрафного броска в кольцо	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**Практическое занятие №58.** Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры	2
	Практическое занятие №59. Отработка тактики игры в защите. Учебная игра. Командные тактические действия в защите. Разбор правил и итогов игры	3
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе.	**Практическое занятие №60.** Обучение технике судейства	2
	Практическое занятие №61. Учебная игра. Судейство	2
Раздел. 5 Гимнастика		
Тема 5.1 Строевые приемы	**Практическое занятие №62.** ОРУ. Строевая подготовка	3
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	**Практическое занятие №63.**ОРУ. Выполнение акробатической комбинации	2
Тема 5.3Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Практическое занятие №64.** ОРУ**.** Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. Разучивание и выполнение упражнений на брусьях. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2
Тема 5.4.Составление комплекса ОРУ и	**Практическое занятие №65.** Выполнение комплекса ОРУ. Техника выполнения упражнений	3

проведение их обучающимися	по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки Контроль Выполнения комплексов ОРУ, Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	
Раздел.6 Бадминтон		
Тема.6.1.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Практическое занятие №66.** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2
Тема 6.2. Подачи Нападающий удар	**Практическое занятие №67.**Обучение верхней подачи воланчиком. Отработка атакующих ударов, ападающего удара «смэш»	3
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Практическое занятие №68.**Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2
Раздел 7. Настольный теннис		
Тема 7.1 Настольный теннис	**Практическое занятие №69.**Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	3
	Практическое занятие №70. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема. 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практическое занятие №71.** Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2
	Практическое занятие №72. Формирование профессионально значимых физических качеств	3
	Практическое занятие №73. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств организуется путем проведения *практических* занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии), самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		***6***	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 08
	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»	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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.	1	
	Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	1	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**60**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание практического материала**	**29**	ОК 04, ОК 08
	Практическое задание №1. Биомеханические основы техники бега	2	
	Практическое задание №2. Техники низкого старта и стартового ускорения	2	
	Практическое задание №3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	Практическое задание №4. Бег по дистанции; финиширование.	2	
	Практическое задание №5. Специальные беговые упражнения.	3	

	Практическое задание №6. Низкий тсарт. Бег на 30 м.	2	
	Практическое задание №7. Низкий тсарт. Бег на 100 м.	2	
	Практическое задание №8. Строевые, общеразвивающие упражнения.	2	
	Практическое занятие № 9. Медленная ходьба в одиночку и по парам с интервалом 4-5 м	3	
	Практическое занятие № 10. Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 м	2	
	Практическое занятие № 11. Спортивная ходьба с различной скоростью на отрезках от 50 до 200 м	2	
	Практическое занятие № 12. Ходьба в различных условиях с переменной скоростью (на вираже)	2	
	Практическое занятие № 13. Определение индивидуальных особенностей занимающихся в технике спортивной ходьбы и путей их дальнейшего совершенствования	3	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного	**Содержание практического материала**	**10**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Обучение технике длительного бега	3	
	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие № 16. Техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие № 17. Воспитание скоростной выносливости	3	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание практического материала**	**8**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 18. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	Практическое занятие № 19. Обучение техники прыжка в длину с места	3	
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники прыжка в длину с места	3	
Тема 2.4. Эстафетный бег4х100. Челночный бег	**Содержание практического материала**	**5**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №21. Выполнение эстафетного бега 4х100	3	
	Практическое занятие №22. Выполнение челночного бега	2	

Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание практического материала**	**8**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №23. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 100 м, 500м, 1000 м.	2	
	Практическое занятие №24. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	3	
	Практическое занятие №25. Выполнение контрольных нормативов прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3	
Раздел 3. Волейбол		**48**	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание практического материала**	**8**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №26.Выполнение перемещения по зонам площадки	3	
	Практическое занятие №27. Обучение технике перемещений стоек и прыжков, выполнение тестов по ОФП	2	
	Практическое занятие №28. Совершенствование технике перемещений.	3	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №29.Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	Практическое занятие №30.Обучение технике приема мяча и передачи двумя руками сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие №31. Совершенствование технике приема мяча и передачи двумя руками сверху и снизу	3	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №32. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Практическое занятие №33.Обучение технике нижней подачи мяча и боковой подачи мяча	3	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, боковой подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №35. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	3	

	Практическое занятие №36. Обучение верхней подачи, нападающему удару	2	
	Практическое занятие №37.Совершенствование верхней подачи, нападающему удару	2	
Тема 3.5.Тактика игры в защите и нападении	**Содержание практического материала**	**6**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №38.Обучение технике индивидуальных тактических действий в нападения	2	
	Практическое занятие №39. Обучение технике групповых тактических действий в нападении	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 3.6.Основы методики судейства	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №41.Обучение тактике игры по упрощенным правилам	2	
	Практическое занятие №42.Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	2	
	Практическое занятие №43.Учебная игра. Судейство	3	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание практического материала**	**6**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №44.Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие №45.Выполнение верхней и нижней подачи по зонам	2	
	Практическое занятие №46.Выполнение приема мяча, блока	2	
Раздел 4.Баскетбол		**33**	
	Содержание практического материала	**4**	ОК 04, ОК 08
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Практическое занятие №47.** Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста.	2	
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие №49. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола	2	
	Практическое занятие №50. Овладение техникой передачи мяча: одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	
	Практическое занятие №51. Совершенствование техники передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	3	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №52. Отработка бросков в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.	2	
	Практическое занятие №53. Отработка ведения мяча и броска в корзину	3	
	Практическое занятие №54. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	2	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание практического материала**	**6**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №55. Отработка техники штрафного броска	2	
	Практическое занятие №56. Взаимодействиям игроков при штрафном броске	2	
	Практическое занятие №57. Совершенствования техники штрафного броска в кольцо	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	**Содержание практического материала**	**5**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №58. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры	2	
	Практическое занятие №59. Отработка тактики игры в защите. Учебная игра. Командные тактические действия в защите. Разбор правил и итогов игры	3	
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе.	**Содержание практического материала**	**4**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №60. Обучение технике судейства	2	
	Практическое занятие №61. Учебная игра. Судейство	2	
Раздел. 5 Гимнастика		**10**	
Тема 5.1 Строевые приемы	**Содержание практического материала**	**3**	ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие №62. ОРУ. Строевая подготовка	3	
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	**Содержание практического материала**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №63.ОРУ. Выполнение акробатической комбинации	2	
Тема 5.3Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание практического материала**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №64. ОРУ**.** Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера. Разучивание и выполнение упражнений на брусьях. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
Тема 5.4.Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание практического материала**	**3**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №65. Выполнение комплекса ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки Контроль Выполнения комплексов ОРУ, Контроль комбинации на бревне, брусьях. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	3	
Раздел.6 Бадминтон		**7**	
Тема.6.1.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание практического материала**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №66. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 6.2. Подачи Нападающий удар	**Содержание практического материала**	**3**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №67.Обучение верхней подачи воланчиком. Отработка атакующих ударов, ападающего удара «смэш»	3	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание практического материала**	**2**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №68.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
Раздел 7. Настольный теннис		**5**	
Тема 7.1 Настольный теннис	**Содержание практического материала**	**5**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №69.Техника безопасности по настольному	3	

	теннису. Изучение элементов стола и ракетки		
	Практическое занятие №70. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**7**	
Тема. 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание практического материала**	**7**	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №71. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие №72. Формирование профессионально значимых физических качеств	3	
	Практическое занятие №73. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Самостоятельная работа		**78**	
	Подготовка конспектов по заданным темам с использованием информационных технологий	36	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельные физические упражнения различной направленности, ведение дневника самоконтроля	36	

2.5 Содержание разделов дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в очной форме обучения в виде лекционных и практических занятий и самостоятельной работы.

Лекционные занятия направлены на формирование теоретических основ физической культуры личности, подготовку ее к профессиональной деятельности, а также создание необходимой теоретической базы для самостоятельных занятий спортом и физической культуры.

Практические занятия включают в себя: учебные и контрольные.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по 2-4 аудиторных часа в неделю. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения, направленные на развитие физических качеств и профессионально-прикладной физической подготовки.

Учебные занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.

Контрольные занятия определяют дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими

упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студенческой молодежи.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.

Основной критерий распределения студентов по учебным отделениям – результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую.

Каждое отделение имеет особенности комплектования и специфические задачи. Основой для решения этих задач служит система организационных форм и методов обучения, которая объединяет традиционные методические принципы и приемы физической подготовки с новейшими методами организации передачи и усвоения материала, предусматривает четкую регламентацию соотношения объема и интенсивности физической нагрузки, последовательности обучения, чередования различных видов и форм учебной работы.

Содержание материала по физической культуре в группах основного учебного отделения

В основное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Распределение по группам этого отделения проводится с учетом пола и уровня физической подготовленности.

Учебный процесс в этом отделении направлен на разностороннюю физическую подготовку в объеме требований программы, а так же на развитие у студентов интереса к занятиям спортом. В методике проведения занятий в этих группах очень важен учет принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок.

В целях повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса этого отделения можно рекомендовать проведение систематических комплексных занятий, т.е. занятий, содержащих комплекс физических упражнений различных видов спорта, предусмотренных программой по физическому воспитанию.

Объем физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности, в первый год обучения должен составлять примерно 60–70% всего содержания занятий.

Конкретный выбор средств и методов физического воспитания, объем физических нагрузок определяются задачами каждого занятия, имеющимися условиями, состоянием физической подготовленности и здоровья студентов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

спортивный зал №1 (30 х 18 м^2);

спортивный зал №2 (32 х 15 м^2);

зал бокса (18 х 15 м^2);

зал настольного тенниса (23 х 4 м^2).

Для изучения предмета «Физическая культура» используются следующее оборудование: антенна волейбольная, баскетбольные щиты, весы электрические медицинские, ворота для мини-футбола, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, динамометр, коврик гимнастический, манометр для мячей, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч для настольного тенниса, мяч футбольный, мячи для фитнеса, обруч, обруч стальной цветной, палка гимнастическая, прибор для измерения гибкости, ракетка для настольного тенниса, ростомер, свисток, секундомер, сетка для волейбола, сетка для настольного тенниса, скакалка, стенка гимнастическая «шведская», стенка шведская, сумка для мячей, теннисный стол, тонометр, турник настенный, ковер для борьбы.

3.2 Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

а) нормативные правовые документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ об утверждении ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.07.2024 № 453;

Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";

Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

Письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций" (вместе с "Рекомендациями по реализации

среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»);

Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 №62 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования»;

Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения N 1 и N 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013, с изм. от 04.06.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ от 16 июля 2002 года«О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 года.

б) основная литература:

1. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. – Москва : Юрайт, 2020. – 113 с.

2. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В. - 2-е изд. ; пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 599 с.

3. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

в) дополнительная учебная литература:

1. Мельникова Ю.А. Технология планирования образовательного и тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учебно-методическое пособие / Мельникова Ю.А., Мельников К.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-91930-146-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109707.html

2. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

3. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/138338.html

4. Физическая культура : учебное пособие / И.Ф. Калинина [и др.].. — Москва : Научный консультант, 2022. — 474 с. — ISBN 978-5-907477-56-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146708.html

5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/541331

3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- программное обеспечение: Windows Professional (7 и 8); Microsoft Office 2007;
- электронно-библиотечная система IPRbooks -http://www.iprbookshop.ru/
- библиотека ЭР PROFобразование - https://profspo.ru/
- электронно-образовательная система «Юрайт» - https://urait.ru/
- НЭБ – Национальная электронная библиотека - https://rusneb.ru/
- КонсультантПлюс - https://www.consultant.ru/
- официальный сайт ООО «Инфоурок» - https://infourok.ru/

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - https://minobrnauki.gov.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации - https://edu.gov.ru/

Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru/

Российский студенческий спортивный союз - https://studsport.ru/

3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу, имеющие отклонения в состоянии здоровья или слабое физическое развитие.

Занятия по физическому воспитанию студентов, обучающихся в специальном медицинском отделении проводятся на протяжении всей программы подготовки с целью улучшения их здоровья и перевода в основную группу занимающихся в основное отделение.

Студенты, зачисленные в специальное медицинское отделение, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану вуза в качестве судей по спорту, инструкторов-общественников, волонтеров.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Практические занятия в специальном учебном отделении решают общеобразовательные задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств, с учетом противопоказаний.

Наличие отклонений в состоянии здоровья, слабого физического развития и подготовленности выделяет ряд реабилитационных задач: ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний, развитие компенсаторных функций, устранение функциональных отклонений, воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями. Активное использование двигательных умений и навыков необходимо для организации здорового образа жизни, решения задач, возникающих в учебной, профессиональной, бытовой сферах жизнедеятельности.

Физические упражнения во внеурочное время выполняются в соответствии с режимом дня, включают в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, специальные комплексы упражнений по профилю заболевания. Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают

индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

В специальном учебном отделении очень важна методическая подготовка студентов. Этот вид подготовки предусматривает:

- особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учетом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей, профиля заболевания) в период учебы, практики и работы;
- особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учетом профиля заболевания;
- знакомство с приемами массажа и самомассажа и особенностями их применения.

Кроме того, необходимо, чтобы студенты знали методы врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки. Методическая подготовка осуществляется в форме методических занятий и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля - на учебных и самостоятельных занятиях. Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем. Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями ППФП и учетом заболевания.

В специальном отделении предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания внутренних органов:

- сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь;
- дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких;
- пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит;
- поджелудочной железы: панкреатит;
- почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечнокаменная болезнь;
- кровообращения: лейкозы, анемии;
- эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами с диагнозом заболевания органов зрения: миопия средней и высокой степени, астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий. Занятия проходят в виде методико-практических занятий по следующим темам:

- контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом;
- основы массажа и самомассажа;
- оказание первой помощи;
- основные методы исследования функционального состояния студентов;
- хронометрирование занятий по физической культуре;
- методика приема испытаний ВФСК «ГТО».

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по результатам освоения дисциплины.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
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. - *зоны риска физического здоровья для профессии;* - *средства профилактики перенапряжения.*	Понимает роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; Ведет здоровый образ жизни; Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты вполнения контрольных нормативов. Оценка результатов выполнения заданий зачёта.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в професиональной деятельности; Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Использует изкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применяет рациональные приемы двигательных функций в професиональной деятельности; Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.