Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.11.2026 17:16:22
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1230b2d7

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОП СПО по специальности
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс, наименование учебной дисциплины)

Форма обучения очная
(очная, заочная)
Курс 1,2,3
Семестр 1,2,3, 4, 5

2025 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей среднего профессионального образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 02.07.2024 г. №453 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 07.08.2024 г., регистрационный №79036), и на основании примерной образовательной программы по специальности «Физическая культура», зарегистрированной в государственном реестре от 23 июля 2024 г. № 19.

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК ОУД
Протокол № 8 от 24.03.2025
Председатель ЦК
Пережогин Д.С.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Политехническим отделением
Анисимова Л.В.
«24» 03 2025 г.

Рабочую программу разработал:
С.И. Рожкова, преподаватель *высшей квалификационной категории, квалификация по диплому – преподаватель физической культуры*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программ 4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 6
2.2. Содержание дисциплины 7
2.3. Практическая подготовка 18
3. Условия реализации дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение 20
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 21

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	-
ПК 2.1. Планировать и организовывать материально-техническое обеспечение процесса	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами	- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы	- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения

технического обслуживания и ремонта автотранспортных средств и их компонентов.	профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**34**	**8**
Лекции	2	
Практические занятия	30	8
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**40**	**5**
Лекции	2	
Практические занятия	36	5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**26**	**13**
Лекции	2	2
Практические занятия	22	11
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**30**	**10**
Лекции	2	
Практические занятия	26	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**30**	**10**
Лекции	2	
Практические занятия	26	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**160**	**46**
Лекции	10	4
Практические занятия	140	42
Промежуточная аттестация в форме (зачёт, дифференцированный зачёт)	10	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр	**ВСЕГО**	**34/8**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой специальностью. Значение двигательной активности для организма. Составляющие здорового образа жизни. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе:		
	Лекция №1	2/0	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега. Метание гранаты.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции, тактика бега. Техника метания гранаты.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №2. Техника бега на средние и длинный дистанции. Техника метания гранаты.		
Тема 2.3.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	Специальные упражнения прыгуна, ОФП **В том числе:** Практическое занятие №3. Техника прыжков в длину с места и разбега.	2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 2.4. **Эстафетный бег 4х100. Челночный бег**	**Содержание учебного материала** Выполнение эстафетного бега 4х100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега **В том числе:** Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.	**2/0** 2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 2.5. **Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках**	**Содержание учебного материала** Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость **В том числе:** Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.	**2/0** 2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. **Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)**	**Содержание учебного материала** Комплекс упражнений с мячами, стойки волейболиста, выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП **В том числе:** Практическое занятие №6. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	**2/0** 2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 3.2. **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП**	**Содержание учебного материала** Техника приема и передачи мяча **В том числе:** Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	**2/0** 2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 3.3. **Нижняя прямая и боковая подача. ОФП**	**Содержание учебного материала** Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи **В том числе:**	**2/0**	ОК 04 ОК 08

	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2/0	ПК 2.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**1/1**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Правила волейбола, жесты судий, оформление протокола.		
	В том числе:	1/1	
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе. Учебная игра с закреплением правил игры.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12-13. Выполнение передачи мяча сверху и снизу в парах. Выполнение подачи мяча.	1/0	
Раздел 4. Гимнастика			
Тема 4.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	1/0	

Тема 4.2 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**3/3**	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1/1	
	Практическое занятие №16 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	1/1	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	1/1	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**4/2**	
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие №19**.** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2/2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта		***2***	
2 семестр	**ВСЕГО**	**36/5**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.2. Основы методики	**Содержание учебного материала**	**2/0**	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе		

самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	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		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Лекция №2	2/0	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. **Лыжная подготовка**	**Содержание учебного материала**	**16/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2/0	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/2	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при	2/0	

	ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.		
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.1. **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста, остановки, повороты с мячом и без. 2. Эффективное применение правил игры.	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.		
Тема 7.2. **Ведение, прием и передача мяча.**	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 7.3. **Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП**	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника бросков по кольцу с места, в движении.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие № 27. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). Учебная игра без ведения мяча.	2/0	
Тема 7.4. **Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам**	**Содержание учебного материала**	**3/1**	ОК 04
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе:		

баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие №28. Совершенствование простых тактических действий в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2/0	ОК 08 ПК 2.1
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам	1/1	
Тема 7.5. **Практика судейства в баскетболе**	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Правила игры в баскетбол, жесты судий, разметка площадки		
	В том числе:		
	Практическое занятие №30 Практика в судействе соревнований по баскетболу. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре по правилам. Выполнение контрольного упражнения баскетбольная «дорожка»	1/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.1 Техника перемещений. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в учебной игре.		
Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**1/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	1/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №32-33.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Совершенствование ударов по мячу.		
Тема 8.3. **Простые тактические комбинации.**	**Содержание учебного материала**	**1/1**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	1/1	

Раздел 9. Кроссовая подготовка			
Тема.9.1. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №35. Техника бега на средние и длинный дистанции. Комплекс специальных беговых упражнений. Совершенствование выносливости посредством игры в лапту.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		**2**	
3 семестр	**ВСЕГО**	**26/13**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.			
Тема 1.3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе:		
	Лекция №3	2/2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование	**Содержание учебного материала**	**2/0**	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и		

техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения	2/0	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №1. Техника бега на короткие дистанции и ходьбы.		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника прыжков в длину с места и разбега. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение эстафетного бега 4х100, совершенствование передачи эстафетной палочки, финиширование, совершенствование челночного бега	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №4 Техника эстафетного и челночного бега.		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №5. Сдача контрольных нормативов.		
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника приема и передачи мяча	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №7.Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней и боковой подач, приём мяча снизу после подачи		
	В том числе:		

	Практическое занятие №8. Совершенствование техники нижней и боковой подач. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2/0	ПК 2.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника верхней прямой подачи, приём мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону, техника нападающего удара	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №9. Обучение и совершенствование техники верхней подачи, нападающему удару.		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**4/4**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Подача мяча и приём после подачи. Нападающий удар. Индивидуальные и групповые тактические действий в защите и нападении.	2/2 2/2	
	В том числе:		
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Учебная игра по правилам.		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу, сверху.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №12. Выполнение приёма мяча снизу после подачи с доводкой в 3 зону.	2/0	
	Практическое занятие №13. Выполнение подачи мяча сверху.	2/0	
Промежуточная аттестация в форме зачета		**2**	
4 СЕМЕСТР ВСЕГО		**30/10**	
Раздел 4. Гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 4.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**4/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте		
	В том числе:		
	Лекция № 1	2	
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	2/2	
	Практическое занятие №14. Совершенствование строевых приёмов.	2/0	

Тема 4.2 Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных упражнений	**Содержание учебного материала**	**12/6**	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Техника двигательных действий с собственным весом, на блочных тренажёрах, со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2/2	
	Практическое занятие №15 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2/0	
	Практическое занятие №16 Составление и проведение обучающимися комплексов ОРУ и профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.	2/2	
	Практическое занятие №16 Составление и проведение обучающимися комплексов ОРУ и профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.	2/0	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	2/2	
	Практическое занятие №17 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах, со свободными весами: гири, гантели, штанга для развития основных мышечных групп.	2/0	
Раздел 5. Настольный теннис			
Тема 5.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**10/2**	
	Игровая стойка, техника держания ракетки, техника основных ударов в настольном теннисе, подачи мяча, технико-тактические действия игры.		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе:		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники	2/0	

	приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники	2/0	
	приёмов игры. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/0	
	Практическое занятие №19**.** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2/2	
	Практическое занятие №19**.** Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2/0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		**2**	
5 семестр	**ВСЕГО**	**30/10**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающегося.	**Содержание учебного материала**	**2/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития.		
	В том числе:		
	Лекция №4	2/2	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**10/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, спуски в низкой и высокой стойках, подъёмы: «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»		
	В том числе:		
	Практическое занятие №20. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2/0	
	Практическое занятие №21. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2/0	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование техники	2/0	

	выполнения конькового хода.		
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/2	
	Практическое занятие №23. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2/0	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.2. Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 7.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника бросков по кольцу с места, в движении.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
Тема 7.4. Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**	**4/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций, личная защита и защита по зонам.		
	В том числе:		
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам.	2/2	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций. Игра по правилам.	2/0	
Раздел 8. Футбол			

Тема 8.2 Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Техника ведения, приемов и передач мяча. Остановки мяча на месте и в движении. Техника ударов по мячу.	2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №32.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
	Практическое занятие № 33.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2/0	
Тема 8.3. Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**4/2**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2/2 2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.		
	Практическое занятие № 34.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.		
Раздел 9. Кроссовая подготовка			ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема.9.1. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**4/2**	
	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/2 2/0	
	В том числе:		
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники длительного бега Выполнение комплекса специальных упражнений для развития выносливости. Контроль бега на 2км (д), 3км (ю).		
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники длительного бега Выполнение комплекса специальных упражнений для развития выносливости. Контроль бега на 2км (д), 3км (ю).		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		**2**	
ВСЕГО		**160**	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины Физическая культура организуется путем проведения отдельных лекций, практических, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки [1]
1	**В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки**			
1.1	1.3	Лекция №3	2	Рассмотрение значения психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности. Изучение средств и методов формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Изучение профессиональных заболеваний и средств профилактики их.
1.2	1.4	Лекция №4	2	Рассмотрение условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности при выполнении специализированных работ. Изучение средств профилактики перенапряжения и способов реализации собственного физического развития.
1.3	3.5	Практическое занятие №10	6	Формирование тактического мышления посредством учебной игры, умения анализировать ситуацию, предвидеть развитие действий и принимать решения.
1.4	3.6	Практическое занятие №11	2	Закрепление правил игры и навыка судейства, формирование умения принимать решения и брать на себя ответственность, умения взаимодействовать в коллективе и команде.
		Практическое занятие №14	2	Совершенствование строевых приёмов через комплекс упражнений.
1.5	4.2	Практическое занятие №15	4	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, направленных на развитие силовых качеств, значимых при выполнении штукатурных работ и работ по выполнению кирпичной кладки.
1.6	4.2	Практическое занятие №16	4	Составление, организация и проведение обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической направленности в режиме дня специалиста.
1.7	4.2	Практическое занятие №17	2	Планирование, организация и проведение комплекса ОРУ.

1.8	5.1	Практическое занятие №19	4	Развитие физических качеств, необходимых при выполнении специализированных работ.
1.9	6.1	Практическое занятие №23	4	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством лыжной подготовки.
1.10	7.4	Практическое занятие №29	4	Развитие выносливости, координационных способностей в ходе учебной игры и умения взаимодействовать с игроками и судьями.
1.11	8.3	Практическое занятие №34	2	В ходе учебной игры быстро анализировать ситуацию, прогнозировать возможные действия и принимать решения.
1.12	9.1	Практическое занятие №35	4	Развитие выносливости, умения анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в ходе учебной игры.
1.13	9.1	Практическое занятие №36	2	Развитие физического качества: выносливость, необходимого при выполнении профессиональных задач посредством кроссовой подготовки.
	Всего, час	-	46	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 8 ОП СПО:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408872 (дата обращения: 27.01.2025).

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334646 (дата обращения: 27.01.2025).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы: учебник / Г. И. Погадаев; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 (дата обращения: 27.01.2025).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает: -психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности Умеет: - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	- понимает психологические основы деятельности коллектива; - знает психологические особенности личности - организует работу коллектива и команды; - взаимодействует с обучающимися, преподавателем в ходе занятия, учебной игры	Устный опрос №3 Практическая работа №11,16,30 Практическая работа №4,6-10,14, 18-19, 24-29, 31-34
Знает: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Умеет: - 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 специальности. ОК 04, ОК 08, ПК 2.1	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; - понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Устный опрос №1 Устный опрос №2 Устный опрос №3,4 Устный опрос №2 Практическая работа№15-17 Практическая работа№1-36 Практическая работа№18-19 Устный опрос №4

Приложение 15

Дополнения и изменения
к рабочей программе дисциплины
СГ.04 Физическая культура
на 2026 - 2027 учебный год

С учётом развития науки, практики, технологий и социальной сферы, а также (при наличии) запросов от индустриальных партнеров, в рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

№	Вид изменений	Содержание изменений, вносимых в рабочую программу
1	Актуализация списка используемых источников	**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания** Основная: 1.Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 (дата обращения: 03.03.2026). 2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения: 03.03.2026). 3. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное

		образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587120 (дата обращения: 03.03.2026).
2	Актуализация используемого ПО	Изменений нет
3	Актуализация используемого оборудования	Изменений нет
4	Актуализация наименований/количества лабораторных/практических занятий в рамках рабочей программы, трудоемкость в часах и семестры изучения дисциплины остаются прежними	Изменений нет
5	Изменение методических, материалов, обеспечивающих реализацию образовательной программы	Изменений нет
6	Иные виды обновления	Изменений нет

Дополнения и изменения внес:
Преподаватель _____ _____ С.И. Рожкова
(подпись)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ЦК ООиСГ. (Протокол № 9 от 08.04.2026 г.)

Председатель ЦК _____ Буйнова А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделением _____ Л.В. Анисимова

«08» 04 2026 г.