

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 27.05.2025 16:36:50
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института (филиал)
СКФУ
Т.А. Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная очная, заочная, очно-заочная	
Специальность	23.02.07 код	Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств наименование специальности

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Хлебников В.Н., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего и социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в т.ч. в форме практической подготовки	166
в т.ч.:	
Промежуточная аттестация в 3-7 семестрах зачет, в 8 семестре зачет с оценкой	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
Раздел 1 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.		6/2	ОК 04; ОК 8.
Тема 1.1. Общие положения физической подготовки	Содержание учебного материала	6	
	1. Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки.	2	
	2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 1 Инструктаж по технике безопасности	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		26/24	ОК 04; ОК 8.
Тема 2.1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	26	
	1. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 2 Изучение техники бега.	2	
	Практическое занятие № 3 Общие основы техники прыжков.	2	
	Практическое занятие № 4 Понятие об отталкивании в прыжках	2	

	Практическое занятие № 5 Эстафетный бег..	2	
	Практическое занятие № 6 Техника метания	2	
	Практическое занятие № 7 Низкий старт, стартовый разбег	2	
	Практическое занятие № 8 Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 9. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Практическое занятие № 10 Кроссовая подготовка..	2	
	Практическое занятие № 11 Бег на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 12 Метание мяча на дальность.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	3 семестр – зачет.	32	
Тема 2.2 Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча	Содержание учебного материала	18	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 13 Встречная эстафета.	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 15 Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники бега..	2	
	Практическое занятие № 17 Бег на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 18 Специальные беговые упражнения..	2	
	Практическое занятие № 19 Прыжковые упражнения	2	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники метания мяча.	2	
	Практическое занятие № 21 Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	

	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 22 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 23 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	2	
	Практическое занятие № 24 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши.	2	
	Практическое занятие № 25 Подтягивание, отжимание.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Подтягивание. акробатические упражнения.	Содержание учебного материала	8	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 26 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы	2	
	Практическое занятие № 27 Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	2	
	Практическое занятие № 28 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 29. Акробатические упражнения.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		

	4 семестр – зачет.	34	
Тема 3.4. Упражнения физкультпаузы и физкультминутки	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 30 Упражнения для коррекции осанки, зрения	2	
	Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Введение мяча, броски, учебная игра.	Содержание учебного материала.	16	ОК 04; ОК 8.
	1 Инструктаж по технике безопасности	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 33. Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка.	2	
	Практическое занятие № 34. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Практическое занятие № 35. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 36. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 37. Ведение мяча. Стойки игрока	2	
	Практическое занятие № 38. Перемещения. Ловля и передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 39. Броски. Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	5 семестр - зачет	22	

Тема 4.2. Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	Содержание учебного материала.	12	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 40.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	2	
	Практическое занятие № 41.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Практическое занятие № 42.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
	Практическое занятие № 43.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Практическое занятие № 44.Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон через заслон	2	
	Практическое занятие № 45Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1. Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Содержание учебного материала.	20	ОК 04; ОК 8.
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике волейбола..	2	
	Практическое занятие № 47.Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола	2	
	Практическое занятие № 48.Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 49. Терминология и правила игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 50.Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	Практическое занятие № 51.Подача прием и передача мяча. Учебная	2	

	игра.		
	Практическое занятие № 52. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений..	2	
	Практическое занятие № 53. Подача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 54. Учебная игра	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	6 семестр - зачет	32	
Тема 5.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча	Содержание учебного материала.	18	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:	-	
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 55. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2	
	Практическое занятие № 56. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега	2	
	Практическое занятие № 57. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Практическое занятие № 58. Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач.	2	
	Практическое занятие № 59. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 60.. Прием и передача мяча. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 61. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	2	
	Практическое занятие № 62. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия ..	2	
	Практическое занятие № 63. Учебная игра	2	
	контрольные работы		

	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Футбол.			
Тема 6.1. Методика игры в футбол	Содержание учебного материала...	12	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 64.Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	2	
	Практическое занятие № 65.Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	7 семестр - зачет	24	
	Практическое занятие № 65Удары и передачи в футболе	2	
	Практическое занятие № 65. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
	Практическое занятие № 65Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.	18	
	в том числе:		ОК 04; ОК 8.
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 66.Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам	2	
	Практическое занятие № 67.Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	2	
	Практическое занятие № 68. Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы	2	
	Практическое занятие № 69. Изучение индивидуальных тактических	2	

	действий в защите и нападении.		
	Практическое занятие № 70. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 71. Ведение мяча с сопротивлением защитников	2	
	Практическое занятие № 72. Выбор позиции для удара	2	
	Практическое занятие № 73. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Практическое занятие № 74. Двусторонняя учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	8 семестр – форма промежуточной аттестации зачет с оценкой.	24	
	всего	166	ОК 08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 13.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва, 2019. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97552>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2022. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта" ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2019 года N 61: [Электронный ресурс]: Режим доступа// <http://docs.cntd.ru/document/420307454>

- 2.. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]: учеб.для студ.вузов и педколледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2023.- 296 с. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>

- Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2021. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Находить способы разных видов решений; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	Тестирование Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, зачет с оценкой
Умения: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	