Министерство образования и науки Мурманской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области

«Оленегорский горнопромышленный колледж»



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора
по учебной работе
_____ И.Р.Машнина
_____ _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура*

по специальности/профессии *23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств*

2026

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств (приказ от 02.07.2024 №453), с учётом Примерной основной образовательной программой по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

РАЗРАБОТЧИК (-И):
преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович

РАССМОТРЕНА
На заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 28 сентября 2026 г.

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на _____-_____ учебный год с изменениями (лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе)
РАССМОТРЕНА
На заседаниииметодической комиссии _____*(наименование МК)*
Протокол № ____ от _____ 20___ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖЭАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

5. **ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ***физическая культура в*** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств..

Учебная дисциплина входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Рабочая программа предназначена для реализации дисциплины на очной и заочной формах обучения.

Рабочая программа воспитания реализуется интегрированно через содержание учебной дисциплины, планируемые результаты рабочей программы воспитания находят отражение в воспитательных целях каждого учебного занятия.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках изучения учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются общие и профессиональные компетенции.

1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	*Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций(в соответствии с ФГОС СПО)*
ПК 1.1	Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического и электромеханического оборудования.
ПК 1.4	Составлять отчетную документацию по техническому обслуживанию и ремонту электрического и электромеханического оборудования.

1.2.3. Перечень умений и знаний

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	***160***
в том числе:	
практические занятия	*160*
контрольные работы	
промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*	*2*
Консультации	
Самостоятельная работа обучающегося	
Итого часов	*160*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности	Объем часов
1	**2**	**3**
	III семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1 Бег.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Техника бега на средние дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты.	3.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
2.1 Развитие профессионально-значемых качеств	4.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	5.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	6. Развитие специальной выносливости.	2

Раздел 3. Спортивные игры		8
3.1 Волейбол.	7.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	8.Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	2
	9. Техника подач. Двусторонняя игра.	2
	10. Технико-тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
5.1 Массаж.	11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	12. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗОсек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	IV семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		4

4.1 Разновидности лыжных ходов.	13.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	14.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
Раздел 5. Гимнастика		4
Тема 5.1 Акробатика.	15.Инструктаж поТБ. Элементы строевой подготовки.	2
	16.Элементы акробатики	2
Раздел 3. Спортивные игры.		8
Тема 1. Баскетбол	17.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	18.Техника передачи двумя руками сверху	2
	19.Совершенствование техники ведения мяча	2
	20.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8
2.1 Развитие профессионально	21.Развитие профессионально - значимых качеств	2

- значимых качеств	22.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
	23.Развитие силы мышц пресса и нижних конечностей	2
	24.Развитие специальной выносливости	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 1. Легкая атлетика		4
1.1 Бег	25. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	26. Техника бега на средние дистанции	2
Раздел 5. *Учебно-методические занятия*		2
	27. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	28. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗОсек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
'	V семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1 Бег.	29. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2

	30. Техника бега на средние, длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	31.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	32.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	33.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		6
Тема 3.1. Волейбол	34.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	35.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	36.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху. Двусторонняя учебная игра	2

	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 5. *Учебно-методические занятия*		4
	37. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	38. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет	39. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗОсек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	VI семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6
4.1 Разновидности лыжных ходов.	40 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	41.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	42.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2
Раздел 3. Спортивные игры.		10

Тема 3.1 Баскетбол	43.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	44.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	45.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2
	46. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.	2
	47. Учебная двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	48.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	49.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
Раздел 1. Легкая атлетика		8

Тема 1.1 Бег.	50. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	51. Техника бега на средние дистанции	2
	52.Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	53.Техника метания гранаты	2
Раздел 5. *Учебно-методические занятия*		2
	54.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2
Зачет	55. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗОсек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
'	VII семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег.	56. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	57. Техника бега на средние дистанции	2
	58.Техника бега на длинные дистанции	2

Тема 1.2 Метание гранаты	59.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
Тема 2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	60.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	61.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	62. Развитие специальной выносливости.	2
Раздел 3. Спортивные игры		14
Тема 3.1. Волейбол	63.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	64. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2
	65. Учебная двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4

	66. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	67. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет с оценкой	68. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗО сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
'	VIII семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		4
4.1 Разновидности лыжных ходов.	69 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	70.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
Раздел 3. Спортивные игры.		6
Тема 3.1 Баскетбол	72.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	73.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	74.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4

	75.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	76.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
Раздел 1. Легкая		6
Тема 1.1 Бег.	77. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	78. Техника бега на средние дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	79.Техника метания гранаты	2
Раздел 5. *Учебно-методические занятия*		2
	80.Методика определения профессионально значимых	2
Зачёт с оценкой	81. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за ЗОсек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
Итог		160

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным обеспечением

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: http://sportreferats.narod.ru/
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: http://www.moibasketball.narod.ru/
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен ***знать:*** - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	-понимание значимости и роли физической культуры в различных. областях жизни человека; -понимание принципов здорового образа жизни	- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен ***уметь:*** -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с	-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные

самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.		дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика (юноши**) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Кроссовая подготовка**. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

1.3. Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие дополнения/изменения:

_____
_____
_____
_____
_____

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК _____

«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____).

1.4. Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине _____

В рабочую программу внесены следующие дополнения/ изменения:

_____
_____
_____
_____
_____

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК _____

«_____» _____ 20_____г. (протокол № _____).