

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Бахчисарайский техникум строительства и транспорта
(БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Абдуллаев Ш.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БТСТ КИПУ

имени Февзи Якубова

_____ Верхотурова Л.Н.

«21» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

программы среднего профессионального образования

по профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

г. Симферополь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 августа 2024 г. №580, с учетом примерной образовательной программы по профессии.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель МК _____ Абдуллаев Ш.Р.

(Подпись)

Организация-разработчик: БТСТ КИПУ имени Февзи Якубова

Разработчик:

Преподаватель _____ Мамутова А.С.

(Подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

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 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	34
в т. Ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	34
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	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»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники	1	

короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ПК.3.1
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий	1	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08

боковая подача. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	ПК.1.1
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	ПК.3.1
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении,	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК.1.1 ПК.3.1

прыжком. ОФП			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие. Игра по правилам	1 1	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1 1	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде,	1	

	комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		ПК.3.1
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ	1	ПК.1.1
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	ПК.3.1
Раздел 6. Бадминтон			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Отработка подач	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	1	ОК 04
	В том числе практических занятий		ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	1	ПК.1.1 ПК.3.1
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			

Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК.1.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	1 1	
	Самостоятельная работа 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. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> 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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>