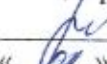


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СИБАЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И СЕРВИСА

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УПР

 Р.Ф. Касимова  
« 02 » сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ СКСС

 И.У. Ахметов

« 02 » сентября 2024 г.

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО

на заседании педагогического совета

ГБПОУ СКСС

Протокол № 1 от

« 02 » сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)  
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Профиль подготовки: технический  
Квалификация: мастер по ремонту и  
обслуживанию автомобилей  
Форма обучения: очная



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по направлению подготовки профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2024 г. № 580.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является общепрофессиональной дисциплиной и относится к профессиональному циклу дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, 08	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	- 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

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

теория 2 часа;

практическая работа 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
в том числе:	
-лекций	2
- практические занятия	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

---

<sup>14</sup> Объем самостоятельной работы обучающихся определяется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренным тематическим планом и содержанием учебной дисциплины (междисциплинарного курса).

<sup>15</sup> Промежуточная аттестация проводится в рамках практических занятий (выполнение норм)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
<b>Тема 1.1.</b> Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	2	
	1. Обсуждение взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии	2	ОК 08
	2. <b>Практическая работа</b> Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	3. <b>Практическая работа</b> Совершенствование психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений	2	
	4. <b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	2	
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>		
	1. <b>Практическое занятие Психическое здоровье и спорт.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	ОК 08
	2. <b>Практическая работа</b> «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	3. <b>Практическая работа</b> «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья,	1.	<b>Практическое занятие Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	ОК 08
---	----	--	---	-------

достижения жизненных и профессиональных целей	2.	<b>Практическая работа</b> «Кросс по пересеченной местности».	1	ОК 04, 08
	3.	<b>Практическая работа</b> «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	1	
	4.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	5.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты в цель».	1	
	6.	<b>Практическая работа</b> «Метание гранаты на дальность».	1	
	7.	<b>Практическая работа</b> «Челночный бег 3x10».	1	
	8.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки на различные отрезки длины».	1	
	9.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	10.	<b>Практическая работа</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	11.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	12.	<b>Практическая работа</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	13.	<b>Практическая работа</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	14.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения с гантелями».	1	
	15.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	16.	<b>Практическая работа</b> «Акробатические упражнения».	1	
	17.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения в балансировании».	1	
	18.	<b>Практическая работа</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	19.	<b>Практическая работа</b> «Преодоление полосы препятствий».	1	
	20.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	21.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	22.	<b>Практическая работа</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	23.	<b>Практическая работа</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	24.	<b>Практическая работа</b> «Сдача нормативов»	2	
	<b>Всего:</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура"**

Спортивный зал

Учебное оборудование:

Скамейка - 4шт.

Малые мячи - 12

Футбольные мячи АТЕМІ АRROW- 1шт,

Волейбольные мячи Larsen VB-ECE-5000B G -5 шт

Волейбольные мячи Larsen PU052(9904) - 1 шт

Волейбольные мячи Nikasa MVA200 -2 шт

Баскетбольные мячи Larsen RBF7 -3 шт

Баскетбольные мячи №7 резина Golf -1 шт

Волейбольная сетка 1,2 мм Start UP 4-007(8275) 1шт

Баскетбольный щит - 2 шт

Скакалки - 6 шт.

Конусы - 8 шт

Стойки для прыжков в высоту – 2шт.

Планка для прыжков в высоту – 1шт.

Мат для прыжков в высоту -7 шт.

Эстафетные палочки – 11 шт.

Гимнастические палки - 25шт.

Стартовые колодки – 2шт.

Ядра для толкания – 4 шт.

Диски для метания – 3 шт.

Копья для метания – 3шт.

Гранаты для метания – 3шт.

Технические средства обучения

Компьютеры - 1шт.

Музыкальный центр-1 шт.

#### **Спортивная площадка**

Лабиринт (зигзаг)- 1шт.

Ворота футбольные – 2шт.

Волейбольные стойки -1шт.

Опора под волейбольную сетку – 2шт.

Беговая дорожка

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **3.2.1 Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.-25 экз.

###### **3.2.2. Дополнительные источники (при необходимости)**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального

образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-406-09867-7. -Текст:электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/943895>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

4. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. - Москва: Русайнс, 2022. - 104 с. - ISBN 978-5-4365-8733-2. -Текст:электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/942696>

5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ISBN 978-5-406-06281-4. -Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/926242>

6. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. - Москва: Русайнс, 2022. - 96 с. - ISBN 978-5-4365-9021-9. -Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/942729>

### **3.2.3 Электронные издания**

Образовательная платформа Знаниум <https://znanium.ru/>

Образовательная платформа Профобразование <https://profspo.r>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
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	Оценка результатов выполнения практических заданий
<b>знать:</b>	
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	Тестирование