МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ АГАСУ
ПУ АГАСУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Квалификация: мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2025

ОДОБРЕНА
методической комиссией
общепрофессиональных
дисциплин
Протокол № 6 от
«24» 04 2025 г.
Председатель методической
комиссии
_____
/ С.Г.Морозова/

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
ПУ АГАСУ
Протокол № 5 от
«25» 04 2025 г

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора
ПУ АГАСУ
_____
/Е.Ю. Ибатуллина/
«25» 04 2025 г.

Составители: преподаватель ПУ АГАСУ_____ / Дзяба Г.А./

Рабочая программа СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей учебного плана 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей на 2025 г.н. с учетом примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Согласовано:

Старший методист ПУ АГАСУ _____ / М.А.Турчаева /
подпись

Педагог- библиотекарь _____ / Е.В.Андрейченко /
подпись

Заместитель директора по УПР _____ / Р.Г.Муляминова /
подпись

Заместитель директора по УР _____ / А.В.Калюжина /
подпись

Рецензент:
ФГБПОУ «Астраханское СУВУ»
Старший мастер ПО _____ /О.С.Юмашева/
подпись

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО _____ /А.П.Гельван/
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины..... 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины..... 5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины..... 12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины..... 13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования (повышения квалификации и переподготовки) работников в области строительства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл и является социально-гуманитарной дисциплиной.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 применять рациональные Приемы двигательных Функций в профессиональной деятельности

У2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

З1 Средства профилактики перенапряжения

З2 Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем ОП 32 часов,

в том числе: практические занятия 28 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**32**
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если имеются)	28
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	**-**
самостоятельная работа (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Итоговый контроль предусмотрен в форме дифференцированного зачета по завершению курса	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		**10**	
Тема 1.1. Теоретические сведения.	**Содержание учебного материала**	**1**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Легкая атлетика в системе физического воспитания России. 2.Классификация видов легкой атлетики. 3.Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	1	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.2. Строевые упражнения	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** Строевые упражнения	1	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	Выполнение строевых упражнений.	1	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**	**4**	2
	1 **Лекции** Бег с низкого старта на короткие дистанции.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м.,100 м. 2.Бег на короткие дистанции	2	

	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**3**	**2**
	1 **Лекции** Прыжок в длину с места	1	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	**2**	
	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Раздел 2. Волейбол		**10**	
Тема 2.1. Теоретические сведения.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.		
	2. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 2. 2. Стойка и перемещение волейболиста.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование приема, передачи мяча.		

	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.4. Подача мяча через сетку.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. .Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.		
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Раздел 3. Баскетбол		**10**	
Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста	**Содержание учебного материала**	**2**	**2**
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	1 **Лекции** не предусмотрены		2
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Двухсторонняя игра. .Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками).		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.3.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		

Штрафной бросок.	**Лабораторные работы** не предусмотрены		
	Практические занятия:	2	
	1.Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.4. Техника броска с остановкой в два шага.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.	1	
	2.Двухсторонняя игра.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**	**2**	2
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	**2**	
	1.Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.	1	
	2.Двухсторонняя игра.	1	
	Самостоятельная работа: не предусмотрена		
Раздел 4. ОФП.		**2**	2
Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).	**Содержание учебного материала**	**2**	**2**
	1 **Лекции** не предусмотрены		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:		
	1.Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа: не предусмотрены		
	Всего:	**32**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестацию. 414042, г. Астрахань, ул. Магистральная, 18

Баскетбольный мяч, синтет.кожа.

Волейбольный мяч, синтет.кожа.машин.шитье р5 Molten;

Кольца гимнастические;

Комплект баскетбольный

Комплект волейбольный

Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold;

Мяч волейбольный MVP 200X;

Комплект специализированного оборудования:

Стенка гимнастическая

Конь гимнастический

Велотренажер

Беговая дорожка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020 – 320с.

Дополнительная учебная литература:

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при

травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирскийгосударственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный //

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).д)электронно-библиотечныесистемы: http://www.iprbookshop.ru/92162.html. https://academia-library.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК4,ОК8	Сдача нормативов по физической подготовке.
Знания:	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**: - о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека - основы здорового образа жизни ОК4,ОК8	Сдача нормативов по физической подготовке.