

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО  
И.А.Еремеева  
«31» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»  
А.А.Граф  
«31» 05 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

для профессии

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 6

от « 3 » 02 2023 г.

Председатель ПЦК Вагапова З.М.  
Вагапова З.М.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нурлатский аграрный техникум».

Разработчик: преподаватель физической культуры – Шарафутдинова Лилия Ягефаровна

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4-6
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7-13
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14-16
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17-18

### **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

## ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен сформировать общие компетенции: ОК 4, ОК 8,

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;

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 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

### Личностных результатов программы воспитания:

**ЛР 9-** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10-** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР 12-** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки 32 часов, в том числе:  
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем 30 часов;  
Самостоятельные занятия - 2

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	<b>46</b>
Самостоятельная работа	4
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	42
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	38
Промежуточная аттестации – зачет	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.1</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. 2. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.		
<b>Тема 1.2</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	4. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	
	5. «Кросс по пересеченной местности».	2	
	6. «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация	2	
	7. «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	2	
	8. «Метание гранаты в цель».	2	
	9. «Метание гранаты на дальность».	1	
	10. «Челночный бег 3x10».	1	
	11. «Прыжки на различные отрезки длинны».	2	
	12. «Выполнение максимального количества элементарных движений».	2	
	13. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	2	
	14. «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация	1	
	15. «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	16. «Ходьба по гимнастическому бревну».	2	
	17. «Упражнения с обручем».	2	
	18. «Упражнения на гимнастической скамейке».	2	
	19. «Акробатические упражнения».	2	
	20. «Упражнения в балансировании».	2	
	21. «Упражнения на гимнастической стенке».	2	
	22. «Преодоление полосы препятствий».	2	
	23. «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	2	

	24. «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	25. «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
<b>Самостоятельная работа</b>	«Проведение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности»	<b>4</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>46</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- шахматы;
- шашки;
- бадминтон;
- кубики;
- насос.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>Основные источники</b>	
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.
2.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2019
3.	Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2020
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М-Дрофа, 2018.-272с.
5.	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2019.
6.	Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола 2019. - 385с.
7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия,2020. -142с.
<b>Дополнительные источники</b>	
1.	Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2020
2.	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.
3.	Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	<a href="http://www.abcsport.ru/sport-catalog">http://www.abcsport.ru/sport-catalog</a>
3.	<a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a>
4.	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>
5.	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
6.	<a href="http://www.studfiles.ru/">http://www.studfiles.ru/</a>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по 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</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие</p>

<p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>описывать значимость своей профессии; 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</p>	<p>– 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>– 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>– 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>– 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>нормативов</p>
---	---	-------------------

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже

	ь		17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160

4.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА**

### 1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

### 2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

### 3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.



