

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО
 И.А.Еремеева
«28» 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ГАПОУ «НАТ»
А.А.Граф
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

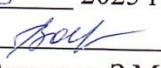
для специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 7

от «10» 03 2025 г.

Председатель ПЦК 
Вагапова З.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нурлатский аграрный техникум»

Разработчик: Григорьев Анатолий Александрович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем агрегатов автомобилей

1.2. Место учебной дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально- гуманитарный цикл.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 9	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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 224 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 218 часа;

самостоятельной работы обучающегося 6 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	224
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	218
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	178
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	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		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			2	
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала		44	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	
	3	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	
	5	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	
	6	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	7	Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	8	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	9	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2	
	10	Спортограмма и профессиограмма.	2	
	11	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2	
	12	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	
	13	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	2	
	14	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	2	
	15	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	
	16	Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.	2	

	17	Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	2	1
	18	Средство коррекции телосложения	2	1
	19	Рациональное питание	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	20	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
	21	Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
	22	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка			34	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия		14	
	1.	Выполнение упражнений на развитие быстроты.	2	
	2.	Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2	
	3.	Выполнение упражнений на развитие силы.	2	
	4.	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	2	
	5.	Выполнение упражнений на развитие ловкости.	2	
	6.	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	7.	Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости.	2	
	8.	Принятие контрольного норматива	2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия		18	
	9.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки.	2	
	10.	Выполнение упражнений на развитие координации движений.	2	
	11.	Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата.	2	
	12.	Выполнение упражнений на развитие реакции на условный сигнал.	2	
	13.	Проведение спортивных игр профессиональной направленности.	2	
	14.	Воспитание устойчивости профессиональных организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	Выполнение комплексов упражнений для глаз		2	
	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия		2	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		2	

Раздел 3 Гимнастика		24
Тема 3.1. Акробатика	Содержание учебного материала	6
	Практические занятия	6
	15. Выполнение упражнений на группировки перекатов. Выполнение мостика.	2
	16. Выполнение кувырков вперед и назад.	2
	17. Выполнение переворотов боком и рандата.	2
Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	14
	Практические занятия	14
	18. Выполнение висов, размахиваний на перекладине и разновысоких брусьях.	2
	19. Подъем переворотом из виса и махом.	2
	20. Подъем силой. Мах дугой.	2
	21. Подъем разгибом. Перехваты.	2
	22. Размахивания в упоре на брусьях. Перемах согнув ноги.	2
	23. Подъем махом вперед. Сед на бедре из виса лежа.	2
	24. Подъем махом назад. Опускание из упора в вис лежа.	2
Тема 3.3 Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	4
	Практические занятия	4
	25. Применение классических методов дыхания при выполнении движений	2
	26. Применение современной методики дыхательной гимнастики Стрельниковой	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		28
Тема 4.1. Классический ход	Содержание учебного материала	16
	Практические занятия	14
	27. Выполнение попеременного двухшажного хода.	2
	28. Выполнение одновременного двухшажного хода.	2
	29. Выполнение одновременного одношажного хода.	2
	30. Выполнение подъема ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой».	2
	31. Выполнение перехода с одновременного на попеременный ход.	2
	32. Выполнение упражнений на торможение падением, «плугом».	2
	33. Выполнение упражнений на повороты переступанием, рулением.	2
	34. Принятие контрольного норматива	2
Тема 4.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	12
	Практические занятия	10
	35. Выполнение упражнений на использование полуконькового хода.	2

	36. Выполнение упражнений на использование одновременного двухшажного конькового хода.	2	
	37. Выполнение упражнений на применение одновременного одношажного хода.	2	
	38. Выполнение упражнений на использование подъема двухшажным коньковым ходом.	2	
	39. Выполнение упражнений на использование подъема одношажным коньковым ходом.	2	
	40. Принятие контрольного норматива	2	
Раздел 5. Спортивные игры		64	
Тема 5.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	30	
	Практические занятия	28	
	41. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2	
	42. Выполнение упражнений на ловлю и передачу мяча.	2	
	43. Выполнение упражнений на ведение мяча.	2	
	44. Выполнение остановок после ведения и ловли в прыжке.	2	
	45. Выполнение поворотов после остановки.	2	
	46. Выполнение бросков двумя руками от груди.	2	
	47. Выполнение бросков одной рукой от плеча.	2	
	48. Выполнение бросков одной рукой сверху.	2	
	49. Выполнение бросков после ведения на два шага.	2	
	50. Выполнение бросков в прыжке, с поворотом.	2	
	51. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2	
	52. Выполнение упражнений на вырывание и выбивание мяча.	2	
	53. Выполнение упражнений на накрывание, перехват.	2	
	54. Выполнение упражнений на наведение защитника на игрока, заслон.	2	
	55. Принятие контрольного норматива	2	
Тема 5.2 Волейбол	Содержание учебного материала	32	
	Практические занятия	30	
	56. Выполнение упражнений с применением стоек и перемещений.	2	
	57. Выполнение упражнений с использованием нижней прямой подачи.	2	
	58. Выполнение упражнений с применением верхней прямой подачи.	2	
	59. Выполнение упражнений с использованием верхней передачи мяча.	2	
	60. Выполнение упражнений с применением нижней передачи мяча.	2	
	61. Выполнение упражнений с использованием чередования передач.	2	
	61. Выполнение упражнений с применением техники и тактики защиты.	2	

	63. Выполнение упражнений с использованием одиночного блокирования.	2	
	64. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом вперед».	2	
	65. Выполнение упражнений с использованием защиты «углом назад».	2	
	66. Выполнение упражнений с применением техники и тактики нападения.	2	
	67. Выполнение упражнений с использованием прямого нападающего удара.	2	
	68. Выполнение бокового нападающего удара.	2	
	69. Выполнение упражнений с использованием быстрой атаки.	2	
	70. Выполнение упражнений с применением атаки со второй линии.	2	
	71. Принятие контрольного норматива	2	
Раздел 6. Легкая атлетика.		28	
Тема 6.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30	
	Практические занятия	28	
	72. Выполнение пробеганий с применением техники бега на короткие дистанции.	2	
	73. Выполнение пробеганий с применением техники бега на средние дистанции.	2	
	73. Выполнение пробеганий с применением тактики бега на длинные дистанции.	2	
	75. Выполнение у пробеганий с применением техники финиша в спринтерском беге.	2	
	76. Выполнение упражнений с использованием эстафетного бега. Выполнение приема и передачи эстафеты.	2	
	77. Выполнение разбега перед прыжком в высоту.	2	
	78. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в высоту.	2	
	79. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивания.	2	
	80. Выполнение разбега перед прыжком в длину.	2	
	81. Выполнение упражнений на приземление после прыжка в длину.	2	
	82. Выполнение прыжка в длину «согнув ноги».	2	
	83. Выполнение прыжков в длину способом «ножницы».	2	
	84. Выполнение разбега и «скрестного шага» перед метанием.	2	
	85. Выполнение метания гранаты с короткого разбега в цель.	2	
	86. Принятие контрольного норматива	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	200	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проходит при наличии:

- спортивный зал размером 9х18м;
- тренажерный зал;
- футбольное поле размером 15х28м

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, гимнастические обручи, гимнастические палки, навесные перекладины и брусья, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2019.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Дополнительные источники:

1. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.
2. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.infosport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• личностных: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной	Текущий контроль: Оценивание уровня физического развития в форме контрольных нормативов. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; • метапредметных: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; • предметных: - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

Оценка уровня физических способностей студентов

№ 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 17	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0—4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9—5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9—7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3—8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4		
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	6,5	5,0

Процесс, пронумеровано, скреплено печатью
17 (сентябрь) листов
Секретарь учебной части  Г.А. Мухтарова

