

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 10 от 25.06.2025

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова  
Приказ № 01-61-1п от 30.06.2025

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

**23.01.17 МАСТЕР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ АВТОМОБИЛЕЙ**  
(на базе среднего общего образования)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ. 04 Физическая культура**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/ Е. В. Миля  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Красноярск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 № 1581 по профессии среднего профессионального образования 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**Организация-разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства» г. Красноярск.

**Разработчик:** Садохина Ирина Николаевна, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной 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<br>ПК, ОК  | Умения  | Знания   |
|----------------|---|--|
| ОК 04<br>ОК 08 | Уметь:<br>организовывать работу коллектива и команды;<br>взаимодействовать с коллегами,<br>руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;<br>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знать:<br>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br>основы проектной деятельности;<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                | <b>41</b>   |
| <b>Консультации</b>   | <b>5</b>    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | <b>36</b>   |
| в том числе:  | -           |
| теоретические занятия                                       |             |
| практические занятия  | <b>36</b>   |
| самостоятельная учебная работа (всего)                      | -           |
| 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 студентов , курсовая работ (проект) (если предусмотрены) |   | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---|-------------|---|
| 1   | 2  |   | 3           | 4   |
| Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности |  |   |             |   |
| Тема 1.1. Легкая атлетика.  | Содержание учебного материала  |   | 14          |   |
|   | Практические занятия   |   |             |   |
|   | 1  | Техника безопасности при занятиях л/а               | 14          | ОК 4<br>ОК 8  |
|   | 2  | Техника низкого/высокого старта, стартовый разгон   |             |   |
|   | 3  | Техника прыжка в длину с места                      |             |   |
|   | 4  | Развитие быстроты                                   |             |   |
|   | 5  | Развитие выносливости                               |             |   |
|   | 6  | Подтягивание на высокой перекладине                 |             |   |
|   | 7  | Кроссовая подготовка                                |             |   |
|   | 8  | Контроль: прыжок в длину с места                    |             |   |
|   | 9  | Контроль 100 м                                      |             |   |
|   | 10   | Развитие гибкости                                   |             |   |
|   | 11   | Развитие выносливости                               |             |   |
|   | 12   | Контроль подтягивание на высокой/низкой перекладине |             |   |
|   | 13   | Контроль наклон вперед стоя на скамье               |             |   |
|   | 14   | Контроль 2000м (девушки), 3000м(юноши)              |             |   |
| Тема 1.2 Баскетбол  | Содержание учебного материала  |   | 6           |   |
|   | Практические работы  |   |             |   |
|   | 1  | Техника безопасности. Правила баскетбола            |             | ОК 4<br>ОК 8  |
|   | 2  | Техника передач мяча                                |             |   |
|   | 3  | Развитие ловкости                                   |             |   |
|   | 4  | Бросок мяча со средней и дальней дистанции          |             |   |
|   | 5  | Ведения мяча  |             |   |
|   | 6  | Бросок мяча в кольцо с остановкой в 2 шага          |             |   |
| Тема 1.3. Волейбол  | Содержание учебного материала  |   | 6           | ОК 4<br>ОК 8  |
|   | Практические работы  |   |             |   |
|   | 1  | Техника безопасности. Правила игры                  |             |   |

|                          |                               |   |    |              |
|--------------------------|-------------------------------|---|----|--------------|
|                          | 2                             | Техника приема и передач мяча снизу           |    |              |
|                          | 3                             | Техника приема и передач мяча сверху          |    |              |
|                          | 4                             | Верхняя и нижняя подача мяча                  |    |              |
|                          | 5                             | Нападающий удар                               |    |              |
|                          | 6                             | Блокирование                                  |    |              |
| Тема 1.4. Плавание       | Содержание учебного материала |   |    | ОК 4<br>ОК 8 |
|                          | Практические работы           |   |    |              |
|                          | 1                             | Техника безопасности при занятиях в бассейне. |    |              |
|                          | 2                             | Общеразвивающие и специальные упражнения      |    |              |
|                          | 3                             | Техника плавания способом брасс               |    |              |
|                          | 4                             | Техника плавания способом брасс               |    |              |
|                          | 5                             | Контроль 25 м способом брасс                  |    |              |
|                          | 6                             | Техника плавания кроль на груди               |    |              |
|                          | 7                             | Контроль 25 м (кроль на груди)                |    |              |
|                          | 8                             | Дифференцированный зачет                      |    |              |
| Промежуточная аттестация |                               |   | 2  |              |
| Консультации             |                               |   | 5  |              |
|                          | Всего за курс                 |   | 41 |              |

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

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

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

**Печатные издания:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст:непосредственный
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2023 г. – 214 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – КНОРУС; 2021г. – 268 с.

**Электронные издания:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — 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>(дата обращения: 02.08.2021).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>(дата обращения: 02.08.2021).

#### **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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).



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

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| <p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>  | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>   | <p>Устный опрос.<br/>Тестирование.<br/>Результаты выполнения контрольных нормативов</p>   |
| <p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений.<br/>Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |