

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/11

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

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

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 2/11
--------------------	--------------------------	------------------------------------

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей** укрупненной группы профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее - ГАПОУ ЧАО «ЧМК»).

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № МпоРиОА (9)-104-26 от 12.01.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/11

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 4/11
--------------------	--------------------------	------------------------------------

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной 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 ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.1	<u>Уметь:</u> 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; принимать автомобиль на диагностику, проводить беседу с заказчиком для выявления его жалоб на работу автомобиля, проводить внешний осмотр автомобиля, составлять необходимую документацию.	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; марки и модели автомобилей, их технические характеристики и особенности конструкции. Технические документы на приёмку автомобиля в технический сервис. Психологические основы общения с заказчиками.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 5/11

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	36
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
выполнение упражнений	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 6/11

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе практические занятия		
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
	Контрольные работы		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практические занятия		
	1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Контрольные работы		
Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практические занятия		
	1. Специальные упражнения прыгуна, Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега. ОФП	2	
	Контрольные работы		
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках.	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок	2	
	Контрольные работы		
Раздел 3. Волейбол		10	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 7/11

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04
	Контрольные работы			ОК 08 ПК 1.1
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Контрольные работы			
Тема 3.3. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите и нападении ОФП.	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Контрольные работы			
Тема 3.4. Основы методики судейства	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Контрольные работы			
Тема 3.5. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Контрольные работы			
Раздел 4. Баскетбол			8	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	Контрольные работы			
Тема 4.2. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала			
	В том числе практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	ОК 04 ОК 08
	2.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ПК 1.1
	Контрольные работы			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 8/11

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практические занятия			
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			10	
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			ОК 04 ОК 08 ПК 1.1
	В том числе практических занятий			
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	2	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	3	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	4	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
	5	Дифференцированный зачёт	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего:			36

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 9/11
--------------------	--------------------------	------------------------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и тренажерного зала:

- маты гимнастические;
- стенки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- скакалки;
- гири;
- силовые тренажеры;
- штанги;
- гантели;
- перекладины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

Дополнительные источники:

2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — М.: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Интернет-ресурсы

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

4. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru.

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 10/11

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 11/11
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка выполнения практических заданий
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	формализованное наблюдение и оценка результата практических работ
– основы здорового образа жизни.	оценка выполнения практической работы дифференцированный зачёт