

Правительство Ленинградской области
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
«Гатчинский государственный университет»

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности и цифровой
трансформации
Е.В. Карпичев
«19» декабря 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей

Гатчина
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей.

Организация - разработчик: ГАОУ ВО ЛО «Гатчинский государственный
университет»

Разработчики:

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии, протокол № 2 от
15 декабря 2025 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии - Карсакова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
4. Оценочные средства и методические материалы результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
- **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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 162 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 154 часа (все – практические занятия);
- самостоятельной работы обучающегося – 8 часов;
- промежуточная аттестация – дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика		36		
Тема 1.1. Бег	Практические занятия 1. Особенности бега на местности. Техника бега по прямой и повороту. 2. Низкий старт и финиширование. 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках 30–150 м. 4. Техника бега на средние дистанции, бег в различных условиях (в гору, под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту). 5. Преодоление препятствий – канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м – юноши, от 30 до 150 м – девушки). 6. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).	16	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	7. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс) – продолжение. 8. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: бег 30 м, 60 м, 100 м; кросс 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).			
Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия 9. Ознакомление с техникой прыжков в длину – «согнув ноги» и «прогнувшись». 10. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». 11. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». 12. Подводящие и подготовительные упражнения. 13. Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину.	10	2	ОК 01–04, ОК 08
Тема 1.3. Метание гранаты	Практические занятия 14. Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра. Подводящие и подготовительные упражнения.	10	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	15. Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 16. Метание гранаты в цель и на дальность. 17. Подготовка к выполнению зачетного норматива. 18. Выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши – 700 г, девушки – 500 г).			
Раздел 2. Волейбол		30		
Тема 2.1. Техника и тактика игры в волейбол	Практические занятия 19. Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах. 20. Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. 21. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. 22. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. 23. Подачи мяча: верхняя прямая и боковая подача.	30	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	24. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. 25. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. 26. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование. 27. Игра после блока, страховка блока. 28. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. 29. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча (продолжение). 30. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры. 31. Техническое освоение приемов игры в волейбол. 32. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость), участие в групповых и общих соревнованиях по волейболу. 33. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.			
Раздел 3. Баскетбол		24		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
Тема 3.1. Техника и тактика игры в баскетбол	Практические занятия 34. Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. Гигиена спорта. Оказание первой помощи при травмах. 35. Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. 36. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении. 37. Броски в корзину. Совершенствование техники владения мячом. 38. Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед. 39. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.	24	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	40. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. 41. Взаимодействия двух и трех игроков, без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 42. Элементы тактики игры в нападении (продолжение). 43. Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. 44. Командные действия; варианты тактических систем в защите. 45. Тренировка и двусторонняя игра. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), участие в групповых соревнованиях по баскетболу.			
Раздел 4. Футбол		36		
Тема 4.1. Техника и тактика игры в футбол	Практические занятия 46. Краткие сведения о развитии футбола. История развития вида спорта, основные правила игры, гигиена и правила	36	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях футболом, требования программы и зачетные нормативы, выбор инвентаря, одежда и обувь футболиста, предупреждение травм, особенности площадки для игры в футбол. 47. Обучение владению мячом: перекаты, наступания. 48. Обучение владению мячом (продолжение). 49. Ведение, контроль мяча двумя ногами. 50. Виды передач и приема мяча на месте и в движении. 51. Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности. 52. Основы технических элементов игры в футбол. 53. Основы технических элементов игры в футбол (продолжение). 54. Основы тактических элементов игры в футбол. 55. Виды ударов по воротам из различных ситуаций. 56. Совершенствование игры в футбол. 57. Совершенствование игры в футбол (продолжение). 58. Совершенствование техники индивидуальных и командных действий. 59. Совершенствование техники индивидуальных и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	командных действий (продолжение). 60. Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности. 61. Упражнения на развитие общей выносливости и скорости, участие в соревновательной деятельности (продолжение). 62. Учебная игра, совершенствование навыков. 63. Тактические схемы, стандартные положения. 64. Судейская практика.			
Раздел 5. Гимнастика		28		
Тема 5.1. Общеразвивающие и акробатические упражнения	Практические занятия 65. Классификация гимнастики как вида спорта. Правила безопасности на занятиях. Гигиена спорта. История вида спорта, его развития в стране. 66. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке. 67. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа	28	2	ОК 01–04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	гигиенической и производственной гимнастики. 68. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). 69. Акробатическая подготовка. Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. 70. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. 71. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс. 72. Упражнения на тренажерах (продолжение). Выполнение контрольных нормативов на тренажерах. 73. Выполнение акробатического комплекса на технику. 74. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость). 75. Выполнение различных оздоровительных комплексов. Систематические секционные занятия. 76. Упражнения на гимнастическом бревне и канате. 77. Ходьба, бег, прыжки в сочетании с гимнастическими			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
	элементами. Подготовка к сдаче контрольных упражнений. 78. Сдача контрольных упражнений по гимнастике.			
Самостоятельная работа обучающихся	Выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие физических качеств, подготовка к сдаче контрольных нормативов, ведение дневника самоконтроля, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.	8		ОК 01–04, ОК 08
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет (оценка выполнения контрольных нормативов по разделам программы)	—		
Всего аудиторная нагрузка		154		
Максимальная учебная нагрузка (с самостоятельной работой)		162		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая – 3 шт.;
- конь гимнастический – 1 шт.;
- скамейки гимнастические – 3 шт.;
- мячи медицинские – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели различного веса (prestigesport – 14 шт., euroclassik – 6 шт., sprintera – 4 шт.);
- гиря 16 кг – 1 шт.;
- коврики гимнастические – 10 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- ракетки для настольного тенниса – 12 комплектов;
- мяч для регби – 1 шт.;
- баскетбольные мячи – 5 шт.;
- турники – 5 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- ворота для мини-футбола – 2 шт.;
- футбольные мячи – 4 шт.;
- волейбольные мячи (dbest – 10 шт., dala – 20 шт., mikasa – 10 шт.);
- воланы для бадминтона – 20 шт.;
- тренажёр для рук – 1 шт.;
- теннисный стол – 1 шт.;
- фишки для разметки – 40 шт.;
- маты гимнастические – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 комплект;
- раздевалки, комната для хранения инвентаря, тренерская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. —

- Режим доступа: <https://book.ru/book/951235>. — ISBN 978-5-406-12035-4.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник для СПО / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/949879>. — ISBN 978-5-406-11570-1.
3. Муллер, А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456790>. — ISBN 978-5-534-16790-0.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456124>. — ISBN 978-5-534-14568-5.
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для СПО / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. — Москва : Юрайт, 2023. — 270 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456125>. — ISBN 978-5-534-14569-2.
3. Балышева, Н.В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/456126>. — ISBN 978-5-534-14570-8.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> — Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.gto.ru> — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
3. <http://www.olympic.ru> — Олимпийский комитет России
4. <http://www.sport-express.ru> — Спортивные новости, методические материалы

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - технически точно выполнять физические упражнения; - развивать выносливость, быстроту, скоростные качества; - овладеть техникой и тактикой спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол); - повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения.	Практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, оценка техники выполнения упражнений.
Знания: - основы физической культуры и здорового образа жизни; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Фронтальный опрос, тестирование, оценка ведения дневника самоконтроля.
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет (на основе выполнения контрольных нормативов по разделам программы)