

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

СГ.07 «Физическая культура»

По специальности среднего профессионального
образования

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Предметная область: Социально-гуманитарный цикл

Профиль: технологический

Форма обучения - очная

Гатчина
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, федерального государственного образовательного стандарта среднего образования, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины.

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

Разработчики:

Н.И. Кондаков – преподаватель физической культуры

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

Председатель предметно-цикловой комиссии - Карсакова Н.Н.

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 общего и социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной предмета	160
в т.ч. в форме практической подготовки*	
в т.ч.:	
лекции	2
консультации	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	134
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация в форме зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
Раздел 1 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов.		6/2	ОК 04; ОК 8.
Тема 1.1. Общие положения физической подготовки	Содержание учебного материала	6	
	1. Общие положения профессионально - прикладной физической подготовки.	2	
	2. Основное содержание НПФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 1 Инструктаж по технике безопасности	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		26/24	ОК 04; ОК 8.
Тема 2.1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	26	
	1. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 2 Изучение техники бега.	2	
	Практическое занятие № 3 Общие основы техники прыжков..	2	
	Практическое занятие № 4 Понятие об отталкивании в прыжках	2	

	Практическое занятие № 5 Эстафетный бег..	2	
	Практическое занятие № 6 Техника метания	2	
	Практическое занятие № 7 Низкий старт, стартовый разбег	2	
		2	
	Практическое занятие № 8 Изучение техники бега на короткие дистанции.		
	Практическое занятие № 9. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Практическое занятие № 10 Кроссовая подготовка..	2	
	Практическое занятие № 11 Бег на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 12 Метание мяча на дальность.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	3 семестр - зачет.	32	
Тема 2.2 Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча	Содержание учебного материала	18	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 13 Встречная эстафета.	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 15 Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие № ^ Совершенствование техники бега..	2	
	Практическое занятие № 17 Бег на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 18 Специальные беговые упражнения..	2	
	Практическое занятие № 19 Прыжковые упражнения	2	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники метания мяча.	2	
	Практическое занятие № 21 Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	

	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика.			
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 22 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 23 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	2	
	Практическое занятие № 24 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.	2	
	Практическое занятие № 25 Подтягивание, отжимание.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Подтягивание, акробатические упражнения.	Содержание учебного материала	8	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 26 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы	2	
	Практическое занятие № 27 Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине	2	
	Практическое занятие № 28 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 29. Акробатические упражнения.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		

	4 семестр - зачет.	34	
Тема 3.4. Упражнения физкультпаузы и физкультминутки	Содержание учебного материала	6	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 30 Упражнения для коррекции осанки, зрения	2	
	Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Введение мяча, броски, учебная игра.	Содержание учебного материала.	16	ОК 04; ОК 8.
	1 Инструктаж по технике безопасности	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 33. Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка.	2	
	Практическое занятие № 34. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Практическое занятие № 35. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 36. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 37. Ведение мяча. Стойки игрока	2	
	Практическое занятие № 38. Перемещения. Ловля и передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 39. Броски. Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	5 семестр - зачет	22	

Тема 4.2. Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	Содержание учебного материала.	12	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 40.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	2	
	Практическое занятие № 41.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Практическое занятие № 42.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
	Практическое занятие № 43.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Практическое занятие № 44.Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон через заслон	2	
	Практическое занятие № 45Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1. Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Содержание учебного материала.	20	ОК 04; ОК 8.
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике волейбола..	2	
	Практическое занятие № 47.Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола	2	
	Практическое занятие № 48.Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 49. Терминология и правила игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 50.Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	Практическое занятие № 51.Подача прием и передача мяча. Учебная	2	

	игра.		
	Практическое занятие № 52. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений..	2	
	Практическое занятие № 53. Подача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 54. Учебная игра	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	6 семестр - зачет	32	
Тема 5.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча	Содержание учебного материала.	18	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:	-	
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 55. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2	
	Практическое занятие № 56. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега	2	
	Практическое занятие № 57. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Практическое занятие № 58. Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач.	2	
	Практическое занятие № 59. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 60.. Прием и передача мяча. Атакующие удары	2	
	Практическое занятие № 61. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	2	
	Практическое занятие № 62. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия ..	2	
	Практическое занятие № 63. Учебная игра	2	
	контрольные работы		

	самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Футбол.			
Тема 6.1. Методика игры в футбол	Содержание учебного материала...	12	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 04; ОК 8.
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 64. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	2	
	Практическое занятие № 65. Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	7 семестр - зачет	24	
	Практическое занятие № 65 Удары и передачи в футболе	2	
	Практическое занятие № 65. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
	Практическое занятие № 65 Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала.	18	
	в том числе:		ОК 04; ОК 8.
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 66. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам	2	
	Практическое занятие № 67. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	2	
	Практическое занятие № 68. Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы	2	
	Практическое занятие № 69. Изучение индивидуальных тактических	2	

	действий в защите и нападении.		
	Практическое занятие № 70. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 71. Ведение мяча с сопротивлением защитников	2	
	Практическое занятие № 72. Выбор позиции для удара	2	
	Практическое занятие № 73. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Практическое занятие № 74. Двусторонняя учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	8 семестр - форма промежуточной аттестации зачет	24	
	всего	160	ОК 08

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.3 образовательной программы специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2023. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 13.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва, 2022. — 320 с. — Режим доступа: <https://elanbook.com/book/97552>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.: Спорт, 2022. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://elanbook.com/book/>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта" ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2019 года N 61: [Электронный ресурс]: Режим доступа// <http://docs.cntd.ru/document/420307454>

2.. Костицина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]: учеб.для студ.вузов и педколледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костицина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2023.- 296 с. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>

Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - М.: Спорт, 2021. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://elanbook.com/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Находить способы разных видов решений; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	Тестирование Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, зачет с оценкой
Умения: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	