МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71B13ADF852F0D849D78875814FBEF47
Владелец: Баранов Юрий Александрович
Действителен: с 15.10.2025 до 08.01.2027

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора,
совмещающий обязанности директора
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
_____Баранов Ю.А.
«29» мая 2026г

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Специальность «23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств»

Присваиваемая квалификация
«Специалист по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств»

Форма обучения
Очная

Год набора 2024

Новокузнецк 2026 г.

РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ

Преподаватель отделения СПО _____ М.Н. Давыденко

Подпись

СОГЛАСОВАНО

заведующий отделением СПО _____ Т.В. Гуменникова

Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР _____ Т.А. Евсина

Подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании
учебно-методического совета
филиала КузГТУ в г. Новокузнецке
Протокол No 6 от 28.05.2026

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств».
Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общих компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
Знать: : психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
основы проектной деятельности

Уметь: организовывать работу коллектива и команды;
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знать: 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;
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни;

Уметь: 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 специальности;
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения
жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

Знать:

- : психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

- основы проектной деятельности

- 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;

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;

- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

- 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 специальности;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения

- жизненных и профессиональных целей

Иметь практический опыт:

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 2 / Семестр 3			
Объем дисциплины	34		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	34		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2 / Семестр 4			
Объем дисциплины	46		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	46		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 5			
Объем дисциплины	24		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	24		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 3 / Семестр 6			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Объем дисциплины	36		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	36		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 7			
Объем дисциплины	18		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	18		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 4 / Семестр 8			
Объем дисциплины	14		
в том числе:			
лекции, уроки			
лабораторные работы			
практические занятия	14		
Консультации			
Самостоятельная работа			
Промежуточная аттестация			
Индивидуальное проектирование			
Форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся***	***Объем в часах***
Раздел 1. Основы физической культуры		***2***

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**2**
	Содержание учебного материала	***2***
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	***2***
	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом	2
Раздел 2. Легкая атлетика		***36***
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	***14***
	Содержание учебного материала	***14***
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	
	В том числе, практических занятий	***14***
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Бег на длинные дистанции**	***14***
	Содержание учебного материала	***14***
	Техника бега по дистанции	
	В том числе, практических занятий	***14***
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных беговых упражнений	

	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	**Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов**	***12***
	Содержание учебного материала	***12***
	Техника бега на средние дистанции.	
	В том числе, практических занятий	***12***
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	
Раздел 3. Баскетбол		***36***
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**	***10***
	Содержание учебного материала	***10***
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	
	В том числе, практических занятий	***10***
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**	***10***
	Содержание учебного материала	***10***
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	
	В том числе, практических занятий	***10***
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола**	**8**
	Содержание учебного материала	***8***
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	
	В том числе, практических занятий	***8***
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Совершенствование техники владения баскетбольным мячом**	**8**
	Содержание учебного материала	***8***
	Техника владения баскетбольным мячом	
	В том числе, практических занятий	***8***
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	
Раздел 4. Волейбол		***36***
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками**	**10**
	Содержание учебного материала	***10***

	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	
	В том числе, практических занятий	***10***
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Техника нижней подачи и приёма после неё**	**10**
	Содержание учебного материала	10
	Техника нижней подачи и приёма после неё	
	В том числе, практических занятий	***10***
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	**Техника прямого нападающего удара**	**8**
	Содержание учебного материала	***8***
	Техника прямого нападающего удара	
	В том числе, практических занятий	
	Отработка техники прямого нападающего удара	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Совершенствование техники владения волейбольным мячом**	**8**
	Содержание учебного материала	***8***
	Техника прямого нападающего удара	
	В том числе, практических занятий	***8***
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.	

	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		***10***
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**	**10**
	Содержание учебного материала	***10***
	Техника коррекции фигуры	
	В том числе, практических занятий	***10***
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	*10*
Раздел 6. Лыжная подготовка		***50***
Тема 6.1. Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**	***50***
	Содержание учебного материала	***50***
	Лыжная подготовка. Освоение и совершенствование лыжных ходов. Особенности прохождения разных рельефов лыжной трассы. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках))	
	В том числе, практических занятий	***50***
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка конькобежца. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.	***50***

	Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		
Всего:		**170**

3 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

3.1 Специальные помещения для реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должна быть предусмотрена инфраструктура, обеспечивающая проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом - спортивный комплекс.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

3.2.2 Дополнительная литература

3.2.3 Методическая литература

3.2.4 Интернет ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. – Режим доступа: https://gto.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс].

– Режим доступа: http://window.edu.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] :

официальный сайт. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт.

– Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный. – Загл. с экрана.

4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КузГТУ.

6. Иные сведения и (или) материалы