

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Новозыбковский сельскохозяйственный техникум – филиал ФГБОУ ВО  
«Брянский государственный аграрный университет»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Квалификация – специалист по техническому обслуживанию и ремонту  
автотранспортных средств

Форма обучения - очная

Новозыбков, 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зав. библиотекой

\_\_\_\_\_  
Н.В. Лобачева  
15.05.2024 г.

РАССМОТРЕНО:  
Председатель ЦМК  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 9 от  
15.05.2024 г.

\_\_\_\_\_  
И.Ф. Герасименко

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по  
учебной работе  
центра СПО

\_\_\_\_\_  
Л.А.Панаскина  
23.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы, которая является частью примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением дополнительного профессионального образования «Учебно-методическим центром по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦЖДТ») в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 09.12.2016г. № 1568.

Организация-разработчик: Новозыбковский филиал ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

Разработчик: Колесникова Т.Н., преподаватель первой квалификационной категории Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Рецензент: Селивиров Д.В., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГАПОУ «Новозыбковский профессионально-педагогический колледж»

Рекомендована методическим советом Новозыбковского сельскохозяйственного техникума – филиала ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»

Протокол заседания №6 от « 16 » \_\_ 05 \_\_ 2024 года

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- 04, ОК 08.	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).	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения.

Реализация целей и планируемых результатов освоения дисциплины способствует формированию следующих **личностных результатов реализации программы воспитания:**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2

Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<b>ЛР 13</b>
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	<b>ЛР 14</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	<b>ЛР 15</b>
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	<b>ЛР 16</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	<b>ЛР 17</b>
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	<b>ЛР 18</b>
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	<b>ЛР 19</b>
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	<b>ЛР 20</b>
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	<b>ЛР 21</b>
Приобретение навыков общения и самоуправления.	<b>ЛР 22</b>
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	<b>ЛР 23</b>
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к	<b>ЛР 24</b>

культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	
---	--

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	176
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	176
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практическая подготовка:	
практические занятия	176
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 4,6,8 семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### 2 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях 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 бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>6</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных 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	<b>4</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание</b>	<b>Практические занятия</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега	<b>4</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>

<i>снарядов.</i>	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<i>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>OK1-OK04, OK8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>OK1-OK04, OK8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>OK1-OK04, OK8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>OK1-OK04, OK8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<b>OK1-OK04, OK8 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и		

	<p>попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. 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).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		<i>ЛР 1-3,5,9,10</i>
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Всего:</b>		74	

### 3 курс

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		12	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b> <i>ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Техника безопасности на занятиях 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 бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b> <i>ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений		

	<p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	<p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b>
	<p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>ОК01-ОК04, ОК08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	<p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</p>		

<i>штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</i>	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</i>	<i>Практические занятия</i>	6	<i>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<i>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</i>	<i>Практические занятия</i>	6	<i>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</i>
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</i>	<i>Практические занятия</i>	4	<i>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
<i>Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара</i>	<i>Практические занятия</i>	4	<i>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Тема 3.4 Совершенствование</i>	<i>Практические занятия</i>	4	<i>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</i>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		

<b>техники владения волейбольным мячом</b>	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>ОК01-ОК04, ОК08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. 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. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	

#### 4 курс

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	

<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	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 бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

<i>мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</i>	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	2	<b><i>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</i></b>
	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		
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	-	
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	2	<b><i>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</i></b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	-	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	2	<b><i>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</i></b>
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	2	<b><i>OK01-OK04, OK08 ЛР 1-3,5,9,10</i></b>
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>	2	<b>OK01-OK04, OK08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа</i>		
<b>Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>	2	<b>OK01-OK04, OK08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>	2	<b>OK01-OK04, OK08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Практические занятия</b>	6	<b>OK01-OK04, OK08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	4	<b>OK01-OK04, OK08</b> <b>ЛР 1-3,5,9,10</b>
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. 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. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.		

	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	-	
<i>Всего:</i>		34	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Учебный корпус спортивный зал № 1.

Скамейка гимнастическая, перекладина гимнастическая, мостик, маты гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты, шведская стенка и перекладина, диски, ядро, гранаты, секундомеры, сетки волейбольная, теннисная, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные; ракетки теннисные, теннисные столы, гантели, скакалки, лыжная база (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, мази)

- Мультимедийное оборудование: ЖК LCD монитор – 1 шт., системный блок – 1 шт. (ОС Astra Linux Common Edition №А-2020-0952-ВУЗ от 14.09.2020, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор NEC ME382U - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

С целью обеспечения выполнения обучающимися практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров, в процессе изучения учебного предмета используется **кабинет Информатика № У402.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (компьютерные столы, персональные компьютеры, компьютерный стол преподавателя, видеоматериалы, доска учебная маркер + магнит);

- Мультимедийное оборудование: компьютер АРМ тип 1 AltaWing – 12 шт. (ОС Windows Pro 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, графический редактор GIMP, клавиатурный тренажер RapidTyping, архиватор 7-zip); принтер лазерный Samsung ML1520 – 1 шт.; переносной комплект мультимедиа-аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт. (ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip)).

**Учебная аудитория для самостоятельной подготовки студентов № У403.**

- Рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя.

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе с выходом в Интернет – 5 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); МФУ HP LaserJet Pro MFP M28a – 1шт.; переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

#### **Читальный зал библиотеки с выходом в сеть Интернет.**

Материально – техническое обеспечение:

Столы, стулья на 80 посадочных мест

- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (стенды, схемы, плакаты).

- Мультимедийное оборудование: компьютер в сборе – 10 шт. (ОС Calculate Linux Desktop, офисный пакет LibreOffice, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip); переносной комплект мультимедиа аппаратуры (мультимедийный проектор INFOCUS - 1 шт., экран на треноге - 1 шт., ноутбук Samsung NP-RC710-S02 - 1 шт., ОС Windows Strtr 7 №06-0512 от 14.05.2012, офисный пакет MS Office std 2010 № 07-0812 от 27.08.2012, веб-браузер Firefox, архиватор 7-zip).

**Учебно-методическое обеспечение:** учебно-методический комплекс учебного предмета Физическая культура, включающий рабочую программу предмета, календарно-тематический план, методические рекомендации для преподавателей по общим вопросам преподавания, методические рекомендации для студентов по изучению предмета, методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся, методические рекомендации по выполнению практических занятий, фонд оценочных средств учебного предмета.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва : КноРус, 2024. – 181 с. <https://book.ru/book/919382>
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2024. — 345 с. <https://book.ru/book/938900>

#### **Дополнительные источники:**

1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире: сборник статей / Ериков В.М. — Москва: Русайнс, 2021. – 240 с. <https://book.ru/book/933840>
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. – 299 с. <https://book.ru/book/931237>

## **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»

Профессиональная справочная система «Техэксперт»

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации  
<http://pravo.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов  
<https://fgos.ru/>

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
<http://www.ict.edu.ru/>

Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных  
<http://www.webofscience.com>

Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>

Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

## **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> — научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2. <http://kzg.narod.ru/> — журнал «Культура здоровой жизни»
3. <http://teoriya.ru/ru> — журнал «Теория и практика физической культуры».
4. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.
5. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
6. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног
7. <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре
8. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре
9. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
10. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
11. <http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша.

12. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
13. <https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта
14. [https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy\\_sovremennogo\\_sporta](https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta) Виды современного спорта
15. <http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> Гимнастика и методика преподавания.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью реализуемой образовательной программы и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет. Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

### **3.4. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по учебной дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в техникуме предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий,

обеспечение доступа в здания техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении среднепрофессионального образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, с учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения		
--	--	--

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№п/ п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменение/дополнения	Дата, № протокола ЦМК	Подпись председ ателя ЦМК