МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЭТИ (филиал) СГТУ
имени Гагарина Ю.А.
_____В.В. Мелентьев
«28» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
предметной (цикловой) методической комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
технологического профиля
«23» июня 2023 года, протокол № 11

Председатель ПЦМК _____Т.В. Семенова

Энгельс 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения», утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 N 350 (Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2014 N 33204)

РЕКОМЕНДОВАНА

Ученым советом ЭТИ (филиал) СГТУ
к использованию в учебном процессе

Протокол №9

от «28» _июня___ 2023.г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ: Епифанова Н.Н., Брычка Н.А., Салтаев М.А., преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рецензенты:

Внутренний – профессор к.ф.н., Залевский А.В., преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А

Согласовано от организации (предприятия) – Сопляченко Вячеслав Николаевич, директор ООО "Инжиниринговая технологическая компания СВ"

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 25

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 27

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности 15.02.08 «Технология машиностроения»

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В ходе изучения дисциплины студент должен:

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 профессии (специальности).

знать:

– 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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	**332**
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	158
семинарские занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	166
консультации	-
Промежуточная аттестация проводится в форме: **- зачета в 3-7 семестрах;** **- дифференцированного зачета в 8 семестре**	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
3 семестр		**64**	
Введение. Основы физической культуры		**4**	
	Содержание	**2**	***ОК1-ОК11***
Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.		
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе практических занятий	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 1. Легкая атлетика		**24**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**	**-**	***ОК1-ОК11***
Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*4*	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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 «согнувноги»		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 2. Волейбол		**24**	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание**	**-**	***ОК1-ОК11***
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 2.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание**	**-**	***ОК1-ОК11***
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	**Содержание**	**-**	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематик	*4*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 2.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***	
Раздел 3. Легкоатлетическая гимнастика		**12**	
Тема 3.1	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**1. Техника коррекции фигуры**		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
4 семестр		**72**	
Раздел 5. Лыжная подготовка		**18**	
Тема 5.1. История зимних Олимпийских игр. Лыжная подготовка	**Содержание**		***ОК1-ОК11***
	История зимних Олимпийских игр. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	***2***	
	В том числе практических занятий	**8**	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
Раздел 6. Баскетбол		**28**	
Тема 6. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -		
	«ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		
	баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	**6**	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	*6*	
Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика		**6**	
Тема 7.1	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**1. Техника коррекции фигуры**		
	В том числе практических занятий	**4**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 8. Легкая атлетика		**20**	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 8.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*4*	
Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание**	**-**	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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 «согнувноги»		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
5 семестр		**64**	
Раздел 9. Легкая атлетика		**26**	
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание**	**2**	***ОК1-ОК11***
	1. История летних олимпийских игр		
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	3. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 9.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*4*	
Тема 9.3. Бег на средние дистанции **Прыжок в длину с разбега.** **Метание снарядов.**	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 10. Волейбол		**26**	
Тема10.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 10.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе практических занятий	**2**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 10.3. Техника прямого нападающего удара	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематик	*4*	
Тема 10.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика		**4**	
Тема 11.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 12. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 12.1. Лыжная подготовка	**Содержание**		***ОК1-ОК11***
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
6 семестр		**60**	
Раздел 13. Лыжная подготовка		**20**	
Тема 13.1. Лыжная подготовка	**Содержание**		***ОК1-ОК11***
	Лыжная подготовка (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	**10**	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*10*	
Раздел 14. Баскетбол		**32**	
Тема14.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 14.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -		
	«ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практических занятий	**4**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 14.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
колонне и кругу, правила баскетбола	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		
	баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема14.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 15. Легкоатлетическая гимнастика		**8**	
Тема 15.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
7 семестр		**40**	
Раздел 16. Легкая атлетика		**12**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 16.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 16.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная	*2*	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Тема 16.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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 «согнувноги»		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 17. Волейбол		**20**	
Тема 17.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	действия		
	игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 17.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 17.3. Техника прямого нападающего удара	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематик	*4*	
Тема 17.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 18. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 18.1. Лыжная подготовка	**Содержание**		***ОК1-ОК11***
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	В том числе практических занятий	**4**	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
8 семестр		**32**	
Раздел 19. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 19.1. Лыжная подготовка	**Содержание**		***ОК1-ОК11***
	Лыжная подготовка (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	**4**	
	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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	Кроссовая подготовка.		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Раздел 20. Баскетбол		**20**	
Тема 20. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 20.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -		
	«ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе практических занятий	**2**	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	*4*	
Тема 20.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
	В том числе практических занятий	**2**	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		
	мяча в колоне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке		
	баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Тема 20.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание**	-	***ОК1-ОК11***
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	*2*	
Раздел 21. Легкоатлетическая гимнастика		**6**	
Тема 21.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание**	**2**	***ОК1-ОК11***
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет			
Итого		**332**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, стадион, тренажерный зал.

Спортивный зал:

Спортивное оборудование:

– мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;

– щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;

– оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,

– тренажеры: тяга вертикальная к груди и за голову, «Баттерфляй», «Жим ногами», «Скамья, для жима лежа», «Штанга народная»;

– оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики;

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

– скамейки спортивные;

– теннисные столы;

– лыжные комплекты.

Технические средства обучения:

– музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;

– компьютер, с лицензионным программным обеспечением: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), объединен в локальную сеть с выходом в Интернет и доступом в информационно-образовательную среду ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., мультимедийный проектор;

– экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

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

Электронно-библиотечная система:

Доступ авторизированных пользователей через Интернет

«ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»

ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс»

ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»

«ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ»

ЭБС «ЮРАЙТ»

ЭБС «Book.ru»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с.

2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6

6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 — Режим доступа: для авториз. пользователей.\

7. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-7220-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/169785. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-5341-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149333 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-5356-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/149335 — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Формы и методы оценки***
умения: • 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)	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • 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	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование