

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

\_\_\_\_\_ Е.В. Бледных  
«31» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

<b>Специальность</b>	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
<b>Курс</b>	1,2,3
<b>Группа</b>	С-13, С-23, С-33, С-18, С-28, С-38,

Ставрополь, 2024г.

ОДОБРЕНО

На заседании кафедры физического  
воспитания и основ безопасности  
жизнедеятельности

Протокол № 10

от «13» мая 2024 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

\_\_\_\_\_ А.А. Кириленко

Разработчик:

Александров Е.В., Коляко Е.В., Шалыпин Е.А. преподаватель

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения «Ставропольский  
региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 16 от 23 мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** базовой подготовки укрупненной группы специальностей **23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта**.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППССЗ по данному направлению подготовки, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности:

а) **общих компетенций (ОК)**, включающих в себя способность:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

**ПК 4.1.** Выявлять дефекты автомобильных кузовов.

**Умения:** Проводить демонтажно-монтажные работы элементов кузова и других узлов автомобиля.

**ПК 4.2.** Проводить ремонт повреждений автомобильных кузовов.

**Практический опыт:** замена поврежденных элементов кузовов, рихтовка элементов кузовов.

**Умения:** использовать оборудование для правки геометрии кузовов.

**ПК 4.3.** Проводить окраску автомобильных кузовов.

**Умения:** Наносить различные виды лакокрасочных материалов, использовать механизированный инструмент при подготовке поверхностей, восстанавливать первоначальную форму элементов кузовов, полировать элементы кузова.

**1.4. Количество часов, необходимых для освоения рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **162 часа**, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **156 часов**,  
в т.ч. в форме практической подготовки - 6 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – **6 часов**.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>1. Основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>10</b>	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	2. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	<b>2</b>	
	3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	<b>2</b>	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	<b>2</b>	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	<b>2</b>	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

<b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>1. Техника бега по дистанции</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	7. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	8. Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	
	9. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	10. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	11. Техника метания мяча в цель	2	
	12. Техника метания мяча, контрольный норматив	2	
	13. Прыжок в длину с разбега	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Итого за 1 семестр: 26</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>10</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	14. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	15. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 3.2. Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		



<i>ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</i>	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>		
	16.Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	2	
	17. Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i></b>		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>		
	18.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передачамяча в колонне и кругу.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>8</b>	<b>ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3</b>
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b><i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i></b>		
	19.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	20.Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	21.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	22.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	2	
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>			
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	<b>ОК.2</b>

<b>Тема 5.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	23.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Отработка техники строевых приемов: фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.	2	
	24. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки).	2	
	25. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки.	2	
	26. Совершенствование техники опорного прыжка. Закрепление техники опорного прыжка. Сдача контрольных нормативов. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 6. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 6.1.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практические занятия в форме практической подготовки:</b>		
	27. Диагностика уровня физической подготовки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов.	2	
	28. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки - 2000м). Сдача контрольных нормативов	2	
29. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	

	1.Отработка упражнений по подготовке к марш-броску.		
	<b>30. Дифференцированный зачет</b>	2	
	<i>Всего: за 2 семестр</i>	<b>36/34</b>	
	<i>Всего за 1 курс.</i>	<b>62</b>	
<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 7. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>ОК.2</b>
<b>Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>ОК 3</b>
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		<b>ОК 6</b>
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		<b>ПК 4.1</b>
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		<b>ПК 4.2</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>ПК 4.3</b>
	2.Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	<b>2</b>	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	<b>ОК.2</b>
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>ОК 3</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>8</b>	<b>ОК 6</b>
	2. Техника прыжка в длину с места		<b>ПК 4.1</b>
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		<b>ПК 4.2</b>
	31.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	<b>2</b>	<b>ПК 4.3</b>
	32.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	<b>2</b>	
	33.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	<b>2</b>	
	34.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>2</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 8.2. Бег на длинные дистанции</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>	
	1. Техника бега по дистанции		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		

	35.Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	36.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	37.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	38.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>6</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	39.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	40.Техника метания гранаты	2	
	41.Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 9.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>4</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	42.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	43.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
<b>Тема 9.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	44.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>		
<b>Итого за 3 семестр: 30/28</b>			
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		<b>4</b>	

<b>Тема 9.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	45.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 9.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	46.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 10. Волейбол</b>		<b>10</b>	<b>ОК 2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 10.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	47.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	48.Отработка тактики игры: расстановка игроков, взаимодействие игроков.	2	
	49.Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	3. Тактика игры в защите, без мяча, групповые и командные действия игроков.	2	
<b>Тема 10.2</b> <b>Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	50.Отработка техники прямого нападающего удара	2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>		
<b>Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
<b>Тема 11.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	51. Выполнение упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре (юноши); акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, полушпагат (девушки).	2	
	52. Выполнение упражнений на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног) – юноши; упражнений на бревне (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок) – девушки.	2	
	53. Отработка комплекса гимнастических элементов.	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
<b>Раздел 12. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
<b>Тема 12.1. Кроссовая подготовка</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	54. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов.	2	
	55. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов	2	
	56. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.	2	
	57. Совершенствование прыжка в длину с места и с разбега.	2	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	<b>58. Дифференцированный зачет</b>	2	

<b>Всего: за 4 семестр</b>		<b>32/30</b>	
<b>Всего за 2 курс.</b>		<b>62</b>	
<b>Раздел 13. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
<b>Тема 13.1. Физическая культура в профессионально й подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	59. Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	<b>ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3</b>
<b>Тема 14.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<b>8</b>	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	60. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	<b>2</b>	
	61. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	<b>2</b>	
	62. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 14.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	63. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	<b>2</b>	
	64. Техника бега на дистанции 2000 м, Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени , сдать контрольный норматив	<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			

<b>Тема 14.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	65.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	66.Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 15. Баскетбол</b>		<b>4</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 15.1.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	67.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 15.2.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
	<b>1.</b> Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	68. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
<b>Раздел 16. Волейбол</b>		<b>4</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b>
<b>Тема 16.1.</b> <b>Совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	69.Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	70.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	



волейбольным мячом	Самостоятельная работа обучающихся		ПК 4.3
<b>Итого за 5 семестр: 24</b>			
<b>Раздел 17. Кроссовая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>ОК.2</b> <b>ОК 3</b> <b>ОК 6</b> <b>ПК 4.1</b> <b>ПК 4.2</b> <b>ПК 4.3</b>
<b>Тема 17.1. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<b>Практические занятия в форме практической подготовки:</b>		
	71. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов.	2	
	72. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки -2000м). Сдача контрольных нормативов.	2	
	73. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 18. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Занятия легкой атлетикой и спортивными играми как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.	8	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	74. Закрепление техники игры в мини-футбол.	2	
	75. Закрепление техники игры в волейбол.	2	
	76. Закрепление техники игры в баскетбол.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>Всего: за 6 семестр</b>		<b>14</b>	
<b>Всего за 3 курс.</b>		<b>38</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-, видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры, ракетки для бадминтона, волан, ракетки для настольного тенниса, теннисные мячи).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### 3.2.1 Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 25.04.2024).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 25.04.2024).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 25.04.2024).

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16391-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538618> (дата обращения: 25.04.2024).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539515> (дата обращения: 25.04.2024).

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 25.04.2024).

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554> (дата обращения: 25.04.2024). — Режим доступа: по подписке.

5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 25.04.2024).

6. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 25.04.2024).

7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542196> (дата обращения: 25.04.2024).

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 25.04.2024).

9. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543140> (дата обращения: 25.04.2024).

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>

#### **Журналы:**

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.
2. ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал.Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .- URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555>
3. (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.
4. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал /Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.
5. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт: **журналы и книги**.— Москва, 2000 – . — URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.04.2024). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.
6. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт: журналы. — Москва, 2013 – . — URL: <https://cyberleninka.ru> / (дата обращения: 09.04.2024). — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст: электронный.

**3.3.1.** В соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** базовой подготовки в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена указано, что «при формировании ППССЗ

образовательная организация: должна предусматривать в целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся».

### 3.3.2 Используемые активные и интерактивные образовательные технологии, формы занятий, методы и приемы при реализации программы ОГСЭ.04 Физическая культура:

Вид занятия	Используемые интерактивные образовательные технологии
ТО	Лекция - диалог (данная лекция происходит в диалогическом общении). Студенты вовлекаются в общение, высказывают собственную позицию.
ПР	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Технология</b> коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает.</li> <li>- <b>Технология</b> разноуровневого обучения (дифференцированного). Организуется самостоятельная работа, посильность выполнения задания в малых группах, лучше усваиваются упражнения (одни занимаются силовой подготовкой, другие развивают гибкость, ловкость и т.д.)</li> <li>- <b>Технология</b> коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения.</li> <li>- <b>Технология</b> проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.</li> </ul>

### 3.4 Общие требования к организации образовательного процесса.

ФГОС СПО по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** базовой подготовки предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении. Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме рекомендаций по выполнению практических занятий.

Структура рабочей программы во второй год обучения предполагает формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально - биологических основ физической культуры и здорового образа жизни, изучение эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств

обучающихся, профессионально - прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков.

В третий и четвертый годы обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие обучающихся в качестве организаторов и руководителей спортивно - оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины Физическая культура составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении. При ее реализации используются различные средства и методы физической культуры и спорта, виды спорта с целью формирования общих компетенций обучающихся. Практический раздел программы реализуется на методико - практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

**Методико-практические занятия** предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

**Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине Физическая культура, является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности. Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

**Принципами организации учебного процесса** являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка

преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (формируемые компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>		
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, в том числе в форме практической подготовки, занятий в секциях по видам спорта; – диагностика; – зачет; – дифференцированный зачет.
<b>Знания:</b>		
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	–Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; – зачет; – дифференцированный зачет.
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	–основ здорового образа жизни	– наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; –зачет; – дифференцированный зачет.