

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

Специальность	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей
Курс	1,2,3
Группа	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.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

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>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала		
	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 и лабораторных работ		
	1. Основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика		24	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	10	
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	2. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	3. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	

Бег на длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 1 семестр: 26			
Раздел 3. Баскетбол		10	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Техника выполнения	Содержание учебного материала	4	
	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>	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	16.Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	2	
	17. Совершенствование техники передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>		
	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	
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	18.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 4. Волейбол		8	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		
	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	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		8	ОК.2

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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		
Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 6. Кроссовая подготовка		8	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	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.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия в форме практической подготовки: 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		
Самостоятельная работа обучающихся		2	

	1.Отработка упражнений по подготовке к марш-броску.		
	30. Дифференцированный зачет	2	
	<i>Всего: за 2 семестр</i>	36/34	
	<i>Всего за 1 курс.</i>	62	
2 курс			
Раздел 7. Основы физической культуры		2	ОК.2
Тема 7.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 3
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 6
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ПК 4.1
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		ПК 4.2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		ПК 4.3
	2.Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		22	ОК.2
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 3
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	8	ОК 6
	2. Техника прыжка в длину с места		ПК 4.1
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>		ПК 4.2
	31.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	ПК 4.3
	32.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	33.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	34.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 8.2. Бег на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	8	
	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>		
Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	
	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>		
Раздел 9. Баскетбол		6	
Тема 9.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3
	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>		
Тема 9.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	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>		
Итого за 3 семестр: 30/28			
Раздел 9. Баскетбол		4	

Тема 9.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	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	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	45.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 9.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	46.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 10. Волейбол		10	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 10.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	3. Тактика игры в защите, без мяча, групповые и командные действия игроков.	2	
Тема 10.2 Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	50.Отработка техники прямого нападающего удара	2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>		
Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика		6	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3
Тема 11.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. Техника коррекции фигуры		
	<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>			
Раздел 12. Кроссовая подготовка		8	ОК.2 ОК.3 ОК.6 ПК.4.1 ПК.4.2 ПК.4.3
Тема 12.1. Кроссовая подготовка	<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>			
	58. Дифференцированный зачет	2	

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

Тема 14.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	4	
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 15. Баскетбол		4	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 15.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	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		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	67.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 15.2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
	1. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	68. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 16. Волейбол		4	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2
Тема 16.1. Совершенствование техники владения	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	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
Итого за 5 семестр: 24			
Раздел 17. Кроссовая подготовка		6	ОК.2 ОК 3 ОК 6 ПК 4.1 ПК 4.2 ПК 4.3
Тема 17.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	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.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия в форме практической подготовки:		
	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	
Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 18. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Занятия легкой атлетикой и спортивными играми как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	74. Закрепление техники игры в мини-футбол.	2	
	75. Закрепление техники игры в волейбол.	2	
	76. Закрепление техники игры в баскетбол.	2	
Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	2	
Всего: за 6 семестр		14	
Всего за 3 курс.		38	

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"> - Технология коллективного взаимодействия - ведущая форма - организованный диалог, коллективный способ обучения. Студенты учатся взаимодействовать друг с другом, отмечать ошибки в выполнении заданий. Оценивается тот, кто обучает. - Технология 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.) - Технология коммуникативного обучения - студенты приобретают навыки общения. - Технология проблемного обучения - внимание студентов фокусируется на важных проблемах, они стимулируют свою познавательную активность, способствуют развитию умений и навыков по решению проблем.

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>
Умения:		
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.
Знания:		
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.