

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӦДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА  
МИНИСТЕРСТВО**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский автомеханический техникум»  
«СЫКТЫВКАРСА АВТОМЕХАНИЧЕСКӦЙ ТЕХНИКУМ»  
УДЖСИКАСӦ ВЕЛӦДАН КАНМУ УЧРЕЖДЕНИЕ**

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании предметной  
(цикловой) комиссии

17 мая 2022 г. протокол № 9

Председатель ПЦК Касева Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ «Сыктывкарский  
автомеханический техникум»

\_\_\_\_\_ И.В. Юрецкая

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04 Физическая культура**

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (базовый)**

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО), **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1568 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 4494) и на основе примерной основной образовательной программы по специальности 23.02.07 техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, Федерального государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте» (ФГБУ ДПО «УМЦ ЖДТ»), Компании ООО «Рольф».

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Сыктывкарский автомеханический техникум»

СОСТАВИТЕЛЬ – Форосенко Лидия Олеговна, преподаватель ГПОУ «САТ».

## СОДЕРЖАНИЕ

стр

|                                                                |        |
|----------------------------------------------------------------|--------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | ...3   |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | ....7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ                        | ....12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | ....14 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей (базовый) направлено на формирование профессиональных и общих компетенций:

*(Указать профессиональные и общие компетенции из ФГОС СПО данной специальности/профессии)*

|         |                                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.1  | Осуществлять диагностику систем, узлов и механизмов автомобильных двигателей.                                                             |
| ПК 1.2. | Осуществлять техническое обслуживание автомобильных двигателей согласно технологической документации.                                     |
| ПК 1.3  | Проводить ремонт различных типов двигателей в соответствии с технологической документацией                                                |
| ПК 2.1  | Осуществлять диагностику электрооборудования и электронных систем автомобилей.                                                            |
| ПК 2.2  | Осуществлять техническое обслуживание электрооборудования и электронных систем автомобилей согласно технологической документации          |
| ПК 2.3  | Проводить ремонт электрооборудования и электронных систем автомобилей в соответствии с технологической документацией.                     |
| ПК 3.1  | Осуществлять диагностику трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей.                                                     |
| ПК 3.2  | Осуществлять техническое обслуживание трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей согласно технологической документации.  |
| ПК 3.3  | Проводить ремонт трансмиссии, ходовой части и органов управления автомобилей в соответствии с технологической документацией.              |
| ПК 4.1  | Выявлять дефекты автомобильных кузовов.                                                                                                   |
| ПК 4.2  | Проводить ремонт повреждений автомобильных кузовов.                                                                                       |
| ПК 4.3  | Проводить окраску автомобильных кузовов.                                                                                                  |
| ПК 5.1  | Планировать деятельность подразделения по техническому обслуживанию и ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля.                      |
| ПК 5.2  | Организовывать материально-техническое обеспечение процесса по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств               |
| ПК 5.3  | Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств. |
| ПК 5.4  | Разрабатывать предложения по совершенствованию деятельности подразделения, техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных           |

|         |                                                                                                                                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | средств.                                                                                                                                                                               |
| ПК 6.1  | Определять необходимость модернизации автотранспортного средства.                                                                                                                      |
| ПК 6.2  | Планировать взаимозаменяемость узлов и агрегатов автотранспортного средства и повышение их эксплуатационных свойств.                                                                   |
| ПК 6.3  | Владеть методикой тюнинга автомобиля.                                                                                                                                                  |
| ПК 6.4  | Определять остаточный ресурс производственного оборудования.                                                                                                                           |
| ОК. 01  | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                    |
| ОК. 02. | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.                                                                 |
| ОК. 03. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                                                                        |
| ОК. 04. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                    |
| ОК.05   | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.                                                      |
| ОК.06   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.                                                   |
| 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. |
| ОК.09   | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                                                                |
| ОК.10   | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.                                                                                                    |
| ОК.11   | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере                                                                                                                  |

# 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

## ОГСЭ 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Рабочая программа учебной дисциплины безопасности жизнедеятельности может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по рабочей профессии входящей в укрупненную группу 23.00.00 техника и технология наземного транспорта.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

| Код ПК, ОК      | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК1-ОК11</b> | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>Средства профилактики перенапряжения. |

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося **0 часов**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <i>Вид учебной работы</i>                                     | <i>Объем часов</i> |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <b>160</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <b>160</b>         |
| в том числе:                                                  |                    |
| практические занятия                                          | <b>160</b>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>0</b>           |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>                | <i>1</i>           |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | <i>2</i>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенции |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3             |                                  |
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>      |                                  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала, в том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>      | <b>ОК1-ОК11</b>                  |
|                                                                                                        | 1. Значение физической культуры. Правила поведения и техника безопасности учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                  |
|                                                                                                        | 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                  |
|                                                                                                        | 3. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |               |                                  |
|                                                                                                        | 4. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека, и борьба с ними.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                  |
|                                                                                                        | 5. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>40</b>     |                                  |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>14</b>     | <b>ОК1-ОК11</b>                  |
|                                                                                                        | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                  |
|                                                                                                        | 2. Техника прыжка в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                  |
|                                                                                                        | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                  |
|                                                                                                        | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив |               |                                  |

|                                                                                                           |                                                                                                                       |           |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>14</b> | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                           | 1. Техника бега по дистанции                                                                                          |           |                 |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                         |           |                 |
|                                                                                                           | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                                          |           |                 |
|                                                                                                           | Разучивание комплексов специальных упражнений                                                                         |           |                 |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>12</b> | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                           | 1. Техника бега на средние дистанции.                                                                                 |           |                 |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                         |           |                 |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши |           |                 |
|                                                                                                           | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                    |           |                 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                                                                | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов                                                         | <b>28</b> |                 |
|                                                                                                           | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега                                                                        |           |                 |
|                                                                                                           | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив                                           |           |                 |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты                                                                                               |           |                 |
|                                                                                                           | Техника метания гранаты, контрольный норматив                                                                         |           |                 |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>8</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                           | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                                    |           |                 |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                         |           |                 |
|                                                                                                           | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                                            |           |                 |
|                                                                                                           | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                                                 |           |                 |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                  | <b>8</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                           | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                   |           |                 |
|                                                                                                           | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                         |           |                 |
|                                                                                                           | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в                                           |           |                 |
|                                                                                                           |                                                                                                                       |           |                 |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>2 шага – бросок</b>                                                                                                     | кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                 |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                                            | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                 |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                 |
|                                                                                                                            | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                 |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                                            | 1. Техника владения баскетбольным мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                 |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                 |
|                                                                                                                            | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |                 |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>28</b> |                 |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                                                                            | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                 |
|                                                                                                                            | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                 |
|                                                                                                                            | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.<br>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия |           |                 |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|                                                                         | игроков, взаимодействие игроков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                 |
| <b>Тема 4.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | 1. Техника нижней и верхней подачи и приёма после подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                 |
|                                                                         | Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после подач                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |                 |
| <b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |                 |
|                                                                         | Отработка техники прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                 |
| <b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>  | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | 1. Техника прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |                 |
|                                                                         | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе                                                                                 |           |                 |
| <b>Раздел 5. Футбол</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>12</b> | <b>OK1-OK11</b> |
| <b>Тема 5.1. Техника владения мячом.</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                 |
|                                                                         | 1. Техника ведения мяча, передача мяча партнеру                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |                 |
|                                                                         | ведение мяча по прямой, ведение мяча между стоек, передачи мяча на месте в парах; передачи мяча в одно касание;<br>в парах удары головой (один набрасывает, другой выполняет удар);<br>остановка мяча грудью, бедром;<br>жонглирование мяча в парах;<br>игра в квадрат 4х2 в два касания;<br>удары по воротам с места серединой подъёма;<br>учебная игра. |           |                 |
| <b>Тема 5.2. Совершенствование техники владения мячом в усложненных</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | 1. Техника ведения мяча, удары по воротам, тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>  |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |                 |
|                                                                         | эстафеты с ведением, передачами, обводкой стоек;<br>игра в квадрат 4х2; передачи в одно и два касания; удары по воротам с места серединой                                                                                                                                                                                                                 |           |                 |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                 |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|
| <i>условиях, удары по воротам</i>                                       | подъема, жонглирование ногами и головой, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы с лета;<br>учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                 |
| <b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b>    |                 |
| <b>Тема 6.1</b><br><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>10</b>    | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | <b>1. Техника коррекции фигуры</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>10</b>    |                 |
|                                                                         | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                 |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>32</b>    |                 |
| <b>Тема 7.1 Лыжная подготовка</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              | <b>OK1-OK11</b> |
|                                                                         | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -            |                 |
|                                                                         | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>32</b>    |                 |
|                                                                         | Одновременные бесшажный, одношажный, душажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый 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).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег, дистанции до 500 метров.<br>Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | <b>32</b>    |                 |
|                                                                         | <b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>     |                 |
| <b>Всего:</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>160/0</b> |                 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

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

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

##### ***Для занятий лыжным спортом:***

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

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

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

Технические средства обучения:

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **Основные источники**

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
3. Физическая культура: М.Я. Виленский, А. Горшков Г. — Москва : КноРус, 2018.
4. Физическая культура: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий,. — Москва : КноРус, 2019.

##### **Дополнительные источники**

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

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

### **Интернет ресурсы**

1. ВСК «ГТО» <https://www.gto.ru/>
2. ВСК «Юность России» <https://sportunros.ru/>
3. Министерство Спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
4. Электронная библиотека <https://www.book.ru/book/932718>
5. Рефераты по физической культуре <https://referatbank.ru/referat/ls/18/fizkultura-sport/referaty.html>
6. Студопедия [https://studopedia.ru/5\\_82997\\_fizicheskaya-kultura-i-sport.html](https://studopedia.ru/5_82997_fizicheskaya-kultura-i-sport.html)

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

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