

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

р.п. Красные Баки
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: С.А. Грязнов ,руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

протокол № 11 от « 13 » июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
ПК 1.3.	Оформлять учетную документацию. Использовать уборочно-моечное и технологическое оборудование. Снимать и устанавливать двигатель на автомобиль, разбирать и собирать двигатель. Использовать специальный инструмент и оборудование при разборочно-сборочных работах. Работать с каталогами деталей. Выполнять метрологическую поверку средств измерений. Производить замеры деталей и параметров двигателя контрольно-измерительными приборами и инструментами. Выбирать и пользоваться инструментами и приспособлениями для слесарных работ. Снимать и устанавливать	Устройство и конструктивные особенности ремонтируемых автомобильных двигателей. Назначение и взаимодействие узлов и систем двигателей. Знание форм и содержание учетной документации. Характеристики и правила эксплуатации вспомогательного оборудования. Технологические процессы демонтажа, монтажа, разборки и сборки двигателей, его механизмов и систем. Характеристики и порядок использования специального инструмента, приспособлений и оборудования. Назначение и структуру каталогов деталей. Средства метрологии, стандартизации и сертификации. Устройство и конструктивные

	<p>узлы и детали механизмов и систем двигателя. Определять неисправности и объем работ по их устранению. Определять способы и средства ремонта. Выбирать и использовать специальный инструмент, приборы и оборудование.</p> <p>Определять основные свойства материалов по маркам.</p> <p>Выбирать материалы на основе анализа их свойств для конкретного применения.</p> <p>Соблюдать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.</p>	<p>особенности обслуживаемых двигателей.</p> <p>Технологические требования к контролю деталей и состоянию систем. Порядок работы и использования контрольно-измерительных приборов и инструментов. Основные неисправности двигателя, его систем и механизмов их причины и способы устранения.</p> <p>Способы и средства ремонта и восстановления деталей двигателя.</p> <p>Технологические процессы разборки-сборки узлов и систем автомобильных двигателей. Характеристики и порядок использования специального инструмента, приспособлений и оборудования. Технологии контроля технического состояния деталей.</p> <p>Основные свойства, классификацию, характеристики, применяемых в профессиональной деятельности материалов.</p> <p>Области применения материалов.</p> <p>Правила техники безопасности и охраны труда в профессиональной деятельности. Регулировать механизмы двигателя и системы в соответствии с технологической документацией. Проводить проверку работы двигателя. Технические условия на регулировку и испытания двигателя его систем и механизмов. Технологию выполнения регулировок двигателя. Оборудования и технологию испытания двигателей.</p>
--	---	--

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий

	психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 15	Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
ЛР 29	Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, локальные нормативные акты для студентов Учреждения
ЛР 30	Сохраняющий и преумножающий традиции и уклад колледжа, владеющий знаниями об истории колледжа
ЛР 31	Умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения
ЛР 32	Соблюдающий этические нормы поведения и общения

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	176
контрольные работы	-
Промежуточная аттестация в форме –дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	2	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20, 29-32.
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
Раздел 2. Легкая атлетика		22		
Тема 2.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	4		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	6		

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
Тема 2.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.			
Тема 2.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.			
Раздел 3. Спортивные игры волейбол		16	16	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20, 29-32.
Тема 3.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4		
Тема 3.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.			
Тема 3.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).			
Тема 3.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.			
Тема 3.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.			

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	8	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20, 29-32.
Тема 4.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			
Тема 4.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.			
Раздел №5 Лыжная подготовка.		12	12	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20, 29-32.
Тема 5.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.			
Тема 5.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.			
Тема 5.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
Тема 5.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.			
Тема 5.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол		16	16	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР
Содержание учебного материала		6		

Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.			1,2,4,9,13,15,20, 29-32.
Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.			
Тема 6.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.			
Тема 6.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2		
	Всего:	76		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	2	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР
	Содержание учебного материала	2		

Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Раздел 2. Легкая атлетика.		10	10	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 2.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика	2		
	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.			
Тема 2.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.			
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
Тема 2.4. Метание гранаты. Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.			
Тема 2.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.			
Раздел 3. Спортивные игры волейбол.		18	18	

Тема 3.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала	4		ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29 -32.
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.			
Тема 3.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.			
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.			
Тема 3.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.			
Тема 3.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.			
Раздел4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	2	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29 -32.
Тема 4.1. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.			
Раздел.№5 Лыжная подготовка.		10	10	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29 -32.
Тема 5.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.			
Тема 5.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.			
	Содержание учебного материала	2		

Тема 5.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
Тема 5.4. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол		12	12	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29 -32.
Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.			
Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.			
Тема 6.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.			
Тема 6.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.			
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	2	ОК 01,04,08. ПК
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2		1.3 ЛР

Проверка силовых качеств	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.			1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Всего:		56		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		2	2	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2		
Раздел 2. Легкая атлетика.		6	6	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР
Тема 2.1.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика.	2		

Техника безопасности на уроках физического Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м. Техника безопасности при метании гранаты.			1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 2.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.			
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
Раздел 3. Спортивные игры волейбол.		8	8	
Тема 3.1. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	2		ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.			
Тема 3.2. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.			
Тема 3.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навыков нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2		
	Содержание учебного материала	2		

Тема 3.4 Совершенствование навыков в учебно-тренировочной игре	Практические занятия: Совершенствование всех навыков в ходе учебно-тренировочной игры			
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	4	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 4.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			
Тема 4.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.			
Раздел №5 Лыжная подготовка.		8	8	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 5.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.			
Тема 5.2. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.			
Тема 5.3. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.			
Тема 5.4. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
Раздел 6. Спортивные игры – баскетбол		14	14	

Тема 6.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	2		ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.			
Тема 6.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	6		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре.			
Тема 6.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.			
Тема 6.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала	4		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.			
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		2	2	ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,15,20,29-32.
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа, дифференцированный зачёт.			
		Всего:	44	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
		Итого:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет № 1

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты. скакалки	классический классический резиновые с песком классическая с размером ячеек 10*10 пластиковые синтетический шнур и 2 рукоятки
2	Гимнастический мостик, гимнаст. козел, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастическая лавочка. Дорожка для прыжков в длину с места	2 пружины ,выполнен из фанеры, поверхность покрыта нескользящим покрытием Состоит из корпуса, неподвижной опоры и 4- х выдвижных опор Из поролона Синтетическая ткань деревянная резиновая с разметкой
3	лыжные ботинки лыжи лыжные палки	полипропилен пластиковые алюминий
4	видеофильмы по различным темам	Волейбол, баскетбол.
5	рабочее место преподавателя	Стол, стул, персональный компьютер
II Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	дидактические пособия	Методические указания

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

Основные печатные и электронные издания:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/941740>
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL: <https://book.ru/book/943895>
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А.

Киреева. — Москва :Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — Текст : электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. — URL:<https://book.ru/book/942696>

Дополнительные 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p>умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<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 н</p>
<p>знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование ормативов..</p>