

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский государственный технический  
университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

И.о. директора ЭТИ (филиал) СГТУ  
имени Гагарина Ю.А.  
В.В. Мелентьев  
«25» июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

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

Рабочая программа  
рассмотрена на заседании  
предметной (цикловой) методической комиссии  
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,  
технологического профиля  
«25» июня 2021 года, протокол № 10

Председатель ПЦМК  Е.О. Зражевская

Энгельс 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1568, зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44946и на основной образовательной программы специальность 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», зарегистрировано в государственном реестре основных образовательных программ под номером 23.02.07-180119, дата регистрации в реестре: 19.01.2018, Протокол №9 от 15.01.2018 г.

## **РЕКОМЕНДОВАНА**

Методическим советом ОСПДО  
к использованию в учебном процессе

Протокол №5  
от «25» июня 2021.г.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:**

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

**РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ:** Епифанова Н.Н., Брычка Н.А., Салтаев М.А.,  
преподаватели дисциплин

## **Рецензенты:**

**Внутренний** – Залевский А.В., преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А

**Согласовано от организации** (предприятия) – Сопляченко Вячеслав Николаевич,  
директор ООО НПФ «ПоТехИн и Ко»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	3
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	28
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	30

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобиля»

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу (ОГСЭ)

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

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

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

В ходе изучения дисциплины студент должен:

### **уметь:**

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

- средства профилактики перенапряжения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	162
семинарские занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	12
консультации	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме:</b> - зачета в 3-7 семестрах; - дифференцированного зачета в 8 семестре	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>34</b>	
Раздел 1. Основы физической культуры		<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №1</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №3-4</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия №5-6</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». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 3. Волейбол		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02,
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
технике верхней и нижней передач двумя руками	руками		ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №7</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №9</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №10</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №11</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>Практическое занятие №12</b> Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие №13</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическое занятие №14</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>	-	
<b>4 семестр</b>		<b>40</b>	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1. Лыжная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>подготовка</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)).	-	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №15</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	<b>Практическое занятие №17</b> Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №18</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
Раздел 6. Баскетбол		<b>16</b>	
<b>Тема 6. 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №19</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК 08
	<b>Практическое занятие №20</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практические занятия №22-23</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие №24-25</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4	
	<b>Практическое занятие №26</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 7. Легкоатлетическая гимнастика		<b>2</b>	
<b>Тема 7.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №27</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 2</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>Практическое занятие №28-29</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	4	ОК 08
Тема 8.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<p><b>Практическое занятие №30-31</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b></p>	4	
		-	
Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<p><b>Практическое занятие №32</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		
<b>5 семестр</b>		<b>32</b>	
Раздел 9. Легкая атлетика		<b>8</b>	
<b>Тема 9.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №33</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 9.2. Бег на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
длинные дистанции	1. Техника бега по дистанции	-	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №34</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная</b>	-	
Тема 9.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №35</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». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 10. Волейбол		16	
Тема10.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03,
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
нижней передач двумя руками	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №36-37</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 10.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №38</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 10.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №39-40</b> Отработка техники прямого нападающего удара	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 10.4. Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02,
	1. Техника прямого нападающего удара	-	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
техники владения волейбольным мячом	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №41</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>Практическое занятие №42</b> Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 11. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 11.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №43</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 12. Лыжная подготовка		6	
Тема 12.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	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>Практические занятия</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Практическое занятие №44</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.	2	
	<b>Практическое занятие №45</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>		
<b>6 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Раздел 13. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 13.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	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>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие №46</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	<b>Практическое занятие №47</b> Катание на коньках.	2	
	<b>Практическое занятие №48</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	<b>Практическое занятие №49</b> Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Практическое занятие №50</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 14. Баскетбол		<b>10</b>	
<b>Тема14.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие №51-52</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 14.2. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №53-54</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 14.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	-	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №55-56</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
Тема14.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Практическое занятие №57-58</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 15. Легкоатлетическая гимнастика		<b>4</b>	
<b>Тема 15.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №59</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическое занятие №60</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>		-	
<b>7 семестр</b>		<b>28</b>	
Раздел 16. Легкая атлетика		<b>8</b>	
<b>Тема 16.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-	
	2. Техника прыжка в длину с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №61</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	
Тема 16.2. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	1. Техника бега по дистанции	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<p><b>Практическое занятие №62</b>  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 16.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК03, ОК 04, ОК 06,
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
разбега. Метание снарядов.	<b>Практическое занятие №63</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» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	ОК 07, ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 17. Волейбол		<b>14</b>	
Тема 17.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №64</b>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:            Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения            Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p>		
Тема 17.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №65</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
Тема 17.3. Техника прямого нападающего удара	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<b>Практическое занятие №66</b> Отработка техники прямого нападающего удара	4	
Тема 17.4. Совершенствование	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	ОК03, ОК 04, ОК 06,
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>Практические занятия</b>	2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
техники владения волейбольным мячом	<b>Практическое занятие №67</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК 07, ОК08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 18. Лыжная подготовка		<b>6</b>	
Тема 18.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК08
	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>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №68-70</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>	<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Кроссовая подготовка.		
	<b>Промежуточная аттестация в виде зачета</b>	–	
<b>8 семестр</b>		<b>16</b>	
Раздел 19. Лыжная подготовка		<b>4</b>	
<b>Тема 19.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	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>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №71-72</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Раздел 20. Баскетбол		<b>10</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 20.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 73</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 20.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 74</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 20.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Практическое занятие № 75</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 20.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	–	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 76</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 21. Легкоатлетическая гимнастика		<b>2</b>	
<b>Тема 21.1</b> <b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
	1. Техника коррекции фигуры	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 77</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация зачета в 3-7 семестрах</b>			
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет в 8 семестре</b>			
<b>Всего</b>		<b>174</b>	

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» проводится в учебном кабинете «Спортивный зал»

Спортивное оборудование:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,
  - тренажеры: тяга вертикальная к груди и за голову, «Баттерфляй», «Жим ногами», «Скамья, для жима лежа», «Штанга народная»;
  - оборудование для занятий аэробикой: скакалки, гимнастические коврики;
  - гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
  - скамейки спортивные;
  - теннисные столы;
  - лыжные комплекты.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
- компьютер, с лицензионным программным обеспечением: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), объединен в локальную сеть с выходом в Интернет и доступом в информационно-образовательную среду ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А., мультимедийный проектор;
  - экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
  - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

**Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Печатные издания**

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> — Текст : электронный.

2. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Е.А. Зобкова - Москва: Лань, 2021 - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0. URL <https://e.lanbook.com/book/174986> - Текст : электронный.

3. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2021. — 257 с. — ISBN 978-5-406-04402- — URL:<https://book.ru/book/936691> — Текст : электронный.

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

5. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего

профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>

6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л.А. Садовникова. - - Москва: Лань, 2021 - 60 с. - ISBN978-5-8114-7201-7. URL <https://e.lanbook.com/book/156380> - - Текст : электронный.

7. Жури́н А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие / А.В. Жури́н - Москва: Лань, 2021 - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. URL <https://e.lanbook.com/book/156624> - Текст : электронный.

8. Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис: учебное пособие /Л.Т. Орлова., А.Ю. Маркова. - Москва: Лань, 2021 - 40 с. - ISBN 978-5-8114-7886-6. URL <https://e.lanbook.com/book/166937> - Текст : электронный.

9. Зобкова Е. А. Спортивный отбор в спорте: учебное пособие / Е.А. Зобкова - Москва: Лань, 2021 - 36 с. - ISBN 978-5-8114-7221-5. URL <https://e.lanbook.com/book/169783> - Текст : электронный.

10. Зрыбнев Н. А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала: учебное пособие / Н.А. Зрыбнев. - Москва: Лань, 2021 - 128 с. - ISBN 978-5-8114-7396-0. URL <https://e.lanbook.com/book/173081> - Текст : электронный.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

2. [www.edu.ru/modules/php](http://www.edu.ru/modules/php)

3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

6. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

### **Электронно-библиотечная система**

1. «ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»

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

3. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»

4. «ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ»

5. ЭБС «ЮРАЙТ»

6. ЭБС «Book.ru»

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 4.1 Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></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 профессии (специальности).</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опрос устный;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- выполнение письменной работы;</li> <li>- выполнение практических упражнений;</li> <li>- сдача нормативов.</li> </ul> <p>Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></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 профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>		

## **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **4.2.1 Система оценивания результатов выполнения заданий**

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

– достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

– адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

– комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

– объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	$\leq 2,9$

### **Показатели и критерии оценивания компетенций**

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.



### **Контрольные и тестовые задания**

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

### **Методические материалы**

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических занятий (Приложение 2) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу  
учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей

Представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по структуре соответствует типовым требованиям к рабочей программе. Сформулированная цель программы и ее структура находятся в логическом соответствии.

Содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

В программе указаны требования к знаниям и умениям обучающихся, которые планируется получить в ходе изучения дисциплины. Количество часов по темам и разделам распределено рационально.

Указанные в программе формы и методы контроля и оценки результатов обучения соответствуют целям и задачам учебной дисциплины и позволяют контролировать уровень освоения обучающимися знаний и умений.

В программе использованы различные формы организации учебной деятельности обучающихся.

Информационное обеспечение обучения по дисциплине содержит перечень основных и дополнительных учебных изданий, интернет-ресурсы. В списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад. Определены также требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации рабочей программы.

Предусмотренные программой разделы, темы, практические работы, задания для самостоятельной работы студентов позволяют сформировать у обучающихся знания, умения и навыки, отвечающие требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе для специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Программу разработала преподаватель ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А. Епифанова Н.Н.

Рецензент: Тимофеев Юрий Александрович

(ФИО, должность/звание, место работы, подпись)

преподаватель высшей категории ТАПОУ СО  
Этикетской коллегии профессиональных педагогов

*Юрий*