Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.08.2023 22:29:14
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Майкопский государственный технологический университет»**

**политехнический колледж**
**предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор
политехнического колледжа
_____
«28» 05 2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Наименование дисциплины** СГЦ.04 Физическая культура

**Наименование специальности** 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

**Квалификация выпускника** техник-механик

**Форма обучения** очная

Майкоп – 2023

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Составитель рабочей программы:

преподаватель (подпись) Н. Манченко
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» мая 2023 г. _ (подпись) А.Н. Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«26» мая 2023 г. (подпись) Ф.А.Топольян
И.О. Фамилия

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 21

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 22

6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ 24

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
# УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
# СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

ДисциплинаСГЦ.04 Физическая культура входит в перечень курсов обязательной части общего гуманитарного и социально - экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь**:

У1- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);

**знать**:

З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - Основы здорового образа жизни;

З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4 -Средства профилактики перенапряжения

**1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и В ходе изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие и компетенции:

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 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 поддержание 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

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 176часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
## СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

| **Вид учебной деятельности** | **Кол-во часов (всего)** | **Семестры** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **3-й** | **4-й** | **5-й** | **6-й** | **7-й** | **8-й** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **176** | **26** | **48** | **30** | **18** | **22** | **16** |
| в том числе | | | | | | | |
| теоретические занятия (Л) | | | | | | | |
| практические занятия (ПЗ) | 176 | **32** | **36** | **20** | **36** | **24** | **28** |
| **Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| Формой промежуточной аттестации является зачет в 3-7 семестрах и дифференцированный зачет в 8-ом семестре. | | | | | | | |
| **Общая трудоемкость** | 176 | **32** | **36** | **20** | **36** | **24** | **28** |

**2.2. Тематический план учебной дисциплины СГЦ.04Физическая культура**

| № п/п | Шифр и № занятия | Наименование тем | Макс. учебная нагрузка на студента, час. | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Теоретические занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа обучающихся |
| **2 курс, 3 семестр** | | | | | | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | | | | |
| | | Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. | | | | |
| 1 | ПЗ 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | |
| | | Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | | | | |
| 3 | ПЗ 2 | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | 4 | | 4 | |
| 4 | ПЗ 3 | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 4 | | 4 | |
| 5 | ПЗ 4 | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | 4 | | 4 | |
| 6 | ПЗ 5 | Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | 4 | | 4 | |
| 7 | ПЗ 6 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 4 | | 4 | |
| 8 | ПЗ 5 | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | 4 | | 4 | |
| 9 | ПЗ 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 4 | | 4 | |
| | | Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | | | | |
| 10 | ПЗ 9 | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 4 | | 4 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | ПЗ 10 | Разучивание комплексов специальных упражнений | 2 | | 2 | |
| 12 | ПЗ 11 | Техника бега по дистанции (беговой цикл) | 2 | | 2 | |
| 13 | ПЗ 12 | Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | 2 | | 2 | |
| 14 | | **Зачет** | 2 | | 2 | |
| **2 курс 4 семестр** | | | | | | |
| 15 | ПЗ 13 | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | 2 | | 2 | |
| 16 | ПЗ 14 | Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | 2 | | 2 | |
| 17 | ПЗ 15 | Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | 2 | | 2 | |
| | | Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br>Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | | | | |
| 18 | ПЗ 16 | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 2 | | 2 | |
| 19 | ПЗ 17 | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | | 2 | |
| 20 | ПЗ 18 | Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | 2 | | 2 | |
| 21 | ПЗ 19 | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | 2 | | 2 | |
| 22 | ПЗ 20 | Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 | | 2 | |
| 23 | ПЗ 21 | Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив | 2 | | 2 | |
| Раздел 3. Баскетбол | | | | | | |
| 24 | | Тема 3.1. Техника выполнения ведения<br>мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | | | |
| 25 | ПЗ 22 | Овладение техникой выполнения ведения мяча . | 2 | | 2 | |
| 26 | ПЗ 23 | Овладение техникой выполнения передачи мяча. | 2 | | 2 | |
| 27 | ПЗ 24 | Овладение техникой выполнения броска мяча с места. | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | ПЗ 25 | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 2 | | 2 | |
| 29 | ПЗ 26 | Слэм-данк | 2 | | 2 | |
| | | Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | | | | |
| 30 | ПЗ 27 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча | 2 | | 2 | |
| 33 | ПЗ 28 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча. | 2 | | 2 | |
| 32 | ПЗ 29 | Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места | 2 | | 2 | |
| 33 | ПЗ 30 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 31 | Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 2 | | 2 | |
| | | Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | | | | |
| | ПЗ 32 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 33 | Совершенствование техники ведения мяча. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 34 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в колоне и кругу | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 35 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 2 | | 2 | |
| | | **Зачет** | 2 | | 2 | |
| **3 курс, 5 семестр** | | | | | | |
| | | Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | | | | |
| | ПЗ 36 | Техника владения баскетбольным мячом | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 37 | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | ПЗ 38 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо. | 2 | | 2 | |
| 36 | ПЗ 39 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 2 | | 2 | |
| Раздел 4. Волейбол | | | | | | |
| 38 | | Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | | 2 | |
| 39 | ПЗ 40 | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | 2 | | 2 | |
| 40 | ПЗ 41 | Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | 2 | | 2 | |
| 41 | ПЗ 42 | Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 2 | | 2 | |
| 42 | ПЗ 43 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 2 | | 2 | |
| 43 | ПЗ 44 | 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 | | 2 | |
| 44 | | Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | | | | |
| 45 | ПЗ 45 | Положение ног и туловища | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 46 | Кисть | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 47 | Положение рук | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 48 | Подбрасывание мяча | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 49 | Подача | 2 | | 2 | |
| 46 | ПЗ 50 | **Зачет** | 2 | | 2 | |
| **3 курс, 6 семестр** | | | | | | |
| 48 | | Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | | | | |
| 49 | ПЗ 51 | Техника | 2 | | 2 | |
| 50 | ПЗ 52 | Ошибки | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | ПЗ 53 | Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног. | 2 | | 2 | |
| 52 | ПЗ 54 | Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. | 2 | | 2 | |
| 53 | | Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | | | | |
| 54 | ПЗ 55 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 | | 2 | |
| 55 | ПЗ 56 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 | | 2 | |
| 56 | ПЗ 57 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 | | 2 | |
| 57 | ПЗ 58 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | | 2 | |
| | | **Зачет** | 2 | | 2 | |
| **4 курс, 7 семестр** | | | | | | |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | | | | | |
| 59 | | Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | | | | |
| 60 | ПЗ 59 | Этапы атлетической гимнастики | 2 | | 2 | |
| 61 | ПЗ 60 | Упражнения атлетической гимнастики | 2 | | 2 | |
| 62 | ПЗ 61 | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 | | 2 | |
| 63 | ПЗ 62 | Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | | 2 | |
| Раздел 6. Кроссовая подготовка[1] | | | | | | |
| 64 | ПЗ 63 | Переменный кросс | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 64 | Темповый кросс | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 65 | Бег — 8-10 км, ОФП — 30 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 66 | Разминка — бег 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100 м, Кросс переменный | 2 | | 2 | |

[1] В связи с климатическими условиями региона, раздел 6 «Лыжная подготовка» заменен разделом «Кроссовая подготовка»

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 12-15 км с ускорениями от 600-2000 м или бег на длинных отрезках (1000-3000 м) в различном сочетании, Заключительный бег — 2-3 км. | | | | |
| | ПЗ 67 | Бег трусцой — 7-8 км, ОФП — 20 мин. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 68 | Кросс — 10-15 км (вторую половину дистанции бежать быстрее первой), ОФП -30 мин. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. | 2 | | 2 | |
| | | **Зачет** | 2 | | 2 | |
| **4 курс, 8 семестр** | | | | | | |
| | ПЗ 69 | Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Бег — 8-10 км, ОФП -30 мин. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 70 | Кросс -12-14 км, ОФП — 20 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 71 | Бег — 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100м, Переменный бег на отрезках 100-600м, например 5-8 серий 100м + 200м +300м + 400м через 100 м бега трусцой или 5-6 серий 600 м + 400м+200м бег трусцой; отдых между сериями — бег трусцой 400 м. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 72 | Заключительный бег — 2-3 км. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 73 | Кросс -16 -18 км (пульс 150 уд/мин), ОФП — 15 мин. Бег — 7 км, ОФП -30 мин. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 73 | Бег — 6-8 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Кросс — 18-22 км (пульс до 150-160 уд/мин), ОФП — 30 мин. Бег — 8 км, ОФП - 30 мин. | 2 | | 2 | |
| | ПЗ 74 | Выполнение подводящего микроцикла на | 2 | | 2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | длинные дистанции. | | | | |
| 84 | | **Дифференцированный зачет** | 2 | | 2 | |
| | | **ИТОГО** | **160** | | **160** | **-** |

**2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

| Наименование разделов дисциплины | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений |
|---|---|---|---|
| | **2 курс, 3 семестр** | | |
| | **Раздел 1. Основы физической культуры** | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. | **Содержание учебного материала**<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала**<br>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | |
| | 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив | | |
| | 5. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | | |
| | 7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала**<br>Техника бега по дистанции | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | |
| | 2. Разучивание комплексов специальных упражнений | | |
| | 3. Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | |
| | 4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | | |
| | **Зачет** | | |
| **2 курс 4 семестр** | | | |
| | 1. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | | |
| | 2. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени | | |
| | 3. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | **Содержание учебного материала**<br>Техника бега на средние дистанции. | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| | 2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | |
| | 4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | | |
| | 5. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | | |
| | 6. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | норматив | | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | | |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала**<br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча . | | |
| | 2. Овладение техникой выполнения передачи мяча. | | |
| | 3. Овладение техникой выполнения броска мяча с места. | | |
| | 4. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | | |
| | 5. Слэм-данк | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок | **Содержание учебного материала**<br>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча | | |
| | 2. Совершенствование техники выполнения передачи мяча. | | |
| | 3. Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места | | |
| | 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. | | |
| | 5. Совершенствование техники выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала**<br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.<br>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Совершенствование техники ведения мяча. | | |
| | 3. Совершенствование техники ловли и передачи<br>4. мяча в колоне и кругу | | |
| | 5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке<br>6. баскетболиста | | |
| | **Зачет** | | |
| **3 курс, 5 семестр** | | | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | **Содержание учебного материала**<br>Техника владения баскетбольным мячом | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо. | | |
| | 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| Раздел 4. Волейбол | | | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала**<br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | | |
| | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | | |
| | 3. Блокирование нападающего удара. Страховка<br>4. у сетки. | | |
| | 5. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | |
| | 6. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | в нападении,<br>7. индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия<br>8. игроков, взаимодействие игроков. | | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | **Содержание учебного материала**<br>Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Положение ног и туловища | | |
| | 2. Кисть | | |
| | 3. Положение рук | | |
| | 4. Подбрасывание мяча | | |
| | 5. Подача | | |
| | **Зачет** | | |
| **3 курс, 6 семестр** | | | |
| Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара | **Содержание учебного материала**<br>Техника прямого нападающего удара | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Техника | | |
| | 2. Ошибки | | |
| | 3. Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног. | | |
| | 4. Подводящие упражнения. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. | | |
| Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала**<br>Техника прямого нападающего удара | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | |
| | 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ориентирам на площадке. | | |
| | 3. Учебная игра с применением изученных положений. | | |
| | 4. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | | |
| | **Зачет** | | |
| **4 курс, 7 семестр** | | | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | | |
| Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала**<br>Техника коррекции фигуры | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Этапы атлетической гимнастики | | |
| | 2. Упражнения атлетической гимнастики | | |
| | 3. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | |
| | 4. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| **Раздел 6. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала**<br>Интенсивный микроцикл Подводящий микроцикл. Объемный микроцикл. | | ***ОК1-ОК04, ОК8***<br>***У1-У3***<br>***З1-З4*** |
| | **Практические занятия** | | |
| | 1. Переменный кросс | | |
| | 2. Темповый кросс | | |
| | 3. Бег — 8-10 км, ОФП — 30 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км. | | |
| | 4. Разминка — бег 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100 м, Кросс переменный 12-15 км с ускорениями от 600-2000 м или бег на длинных отрезках (1000-3000 м) в различном сочетании, Заключительный бег — 2-3 км. | | |
| | 5. Бег трусцой — 7-8 км, ОФП — 20 мин. | | |
| | 6. Кросс — 10-15 км (вторую половину дистанции бежать быстрее первой), ОФП -30 мин. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. | | |
| | **Зачет** | | |
| **4 курс, 8 семестр** | | | |
| | 1. Бег — 3-4 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100 м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Бег — 8-10 км, ОФП -30 мин. | | |
| | 2. Кросс -12-14 км, ОФП — 20 мин, Разминка — 15 мин, Ускорения — 10-15 х 100 м, Заключительный бег — 2 км. | | |
| | 3. Бег — 4-6 км, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х80-100м, Переменный бег на отрезках 100-600м, например 5-8 серий 100м + 200м +300м + 400м через 100 м бега трусцой или 5-6 серий 600 м + 400м+200м бег трусцой; отдых между сериями — бег трусцой 400 м. | | |
| | 4. Заключительный бег — 2-3 км. | | |
| | 5. Кросс -16 -18 км (пульс 150 уд/мин), ОФП — 15 мин. Бег — 7 км, ОФП -30 мин. | | |
| | 6. Бег — 6-8 км, ОФП — 20 мин, Разминка -15 мин, Ускорения — 4-5х 80-100м, Темповой бег — 8-12 км (пульс до 160-180 уд/мин), Заключительный бег — 2-3 км. Кросс — 18-22 км (пульс до 150-160 уд/мин), ОФП — 30 мин. Бег — 8 км, ОФП -30 мин. | | |
| | 7. Выполнение подводящего микроцикла на длинные дистанции. | | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет | 2 | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивный зал: оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой, 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. 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; техническими средствами 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.

Стрелковый мобильный пневматический тир с комплектом пневматического оружия МР-512.

Тренажерный зал общефизической подготовки: тренажеры, спортивные снаряды, спортивный инвентарь

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: элементы полосы препятствий, беговые дорожки, инвентарь спортивный.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974 (для авториз. пользователей)

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://www.book.ru/book/938839

3. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: https://www.book.ru/book/932719

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/448769

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: http://www.biblio-online.ru/bcode/448586

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38
2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3. http://www.fizkult-ura.ru/

**3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| умения:<br>• 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 пере-напряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов<br>Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:<br>-активное участие в ходе занятия;<br>- устный и письменный опрос;<br>- задания для самостоятельной работы. |
| знания:<br>• 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 специальности<br>• Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений. | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

• проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

• разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

• разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

• обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

• проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

• организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

• привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональн возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Физическая культура» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

**Дополнения и изменения в рабочей программе**

**за _____/_____ учебный год**

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) _____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

«____»_____20____г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия