



**Министерство образования Самарской области**  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
**«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГАПОУ СО «ТМК»

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

программы подготовки специалистов среднего звена  
**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)**

**Тольятти, 2024**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии

**ОУП и ОГСЭ**

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.С. Чекунова  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

**ОДОБРЕНО**

Методистом ГАПОУ СО ТМК

\_\_\_\_\_ Н.И. Федорова

**СОГЛАСОВАНО**27.02.07 Управление качеством продукции,  
процессов и услуг (по отраслям)

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.С. Чекунова  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Федорова Н.И., методист ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза: Загаринский И.В., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) .

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	20
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	23
	Лист актуализации рабочей программы	24

# 1 Паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям)

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: Обязательная часть

Код компетенции	Умения	Знания
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>У1 организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>У2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>У3 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>31 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>32 основы проектной деятельности;</p> <p>33 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>34 основы здорового образа жизни;</p> <p>35 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>36 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во академических часов	Объем часов по семестрам			
		3	4	5	6
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>180</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>44</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	180	46	48	42	44
в том числе:					
теоретическое обучение	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-
практические занятия	179	46	48	42	43
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-
Консультации	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 6 семестре.	1	0	0	0	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<i>не предусмотрено</i>	-	-	-	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

### 2.2.1 Тематический план и содержание УД 2 курс (3-4 семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		46	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.	8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	7	
	2. Кроссовая подготовка, бег 500 метров		
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	4. Кроссовая подготовка, бег 1000 метров		
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	6. Кроссовая подготовка бег 1000 метров		
	7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Профессионально-ориентированное содержание	1	
	8. Производственная гимнастика	1	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия	8	
	9. Совершенствование техники владения мячом	7	
	10. Двухсторонняя игра футбол		
	11. Совершенствование техники штрафных ударов по воротам		

	12.	Двухсторонняя игра футбол		
	13.	Совершенствование защитных действий в нападении		
	14.	Двухсторонняя игра футбол		
	15.	Совершенствование техники владения мячом		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	16.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности		12	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		12	
	17.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	12	
	18.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	19.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу из различных положений		
	20.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	21.	Совершенствование техники ведения мяча		
	22.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	23.	Совершенствование техники передачи мяча в движении		
	24.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	25.	Совершенствование техники тактических действий в нападении		
	26.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	27.	Совершенствование техники тактических действий в защите		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	28.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Силовая подготовка на брусьях и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.		8	

	<b>Практические занятия</b>		8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	29.	Совершенствование техники отжимания	7	
	30.	Круговая тренировка для развития силы		
	31.	Совершенствование техники подтягивания		
	32.	Круговая тренировка для развития силы		
	33.	Совершенствование техники упражнений на перекладине		
	34.	Круговая тренировка для развития силы		
	35.	Выполнение общеразвивающих упражнений с гантелями		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		1	
36.	Комплекс производственной гимнастики для III группы труда	1		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>		
Тема: Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра		10	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	<b>Практические занятия</b>		10	
	37.	Совершенствование техники передачи мяча сверху	10	
	38.	Двухсторонняя игра волейбол		
	39.	Совершенствование техники подачи мяча		
	40.	Двухсторонняя игра волейбол		
	41.	Совершенствование техники передачи мяча снизу		
	42.	Двухсторонняя игра волейбол		
	43.	Совершенствование техники перемещений		
	44.	Двухсторонняя игра волейбол		
	45.	Совершенствование техники нападающего удара		
	46.	Двухсторонняя игра волейбол. Зачет		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
<b>Итого за 3 семестр</b>			<b>46</b>	
Тема: Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Силовая подготовка на брусках и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности.		8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	<b>Практические занятия</b>		8	



	47.	Силовая подготовка на перекладине	7	
	48.	Круговая тренировка для развития силы		
	49.	Совершенствование техники отжиманий		
	50.	Круговая тренировка для развития силы		
	51.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины		
	52.	Круговая тренировка для развития силы		
	53.	Совершенствование техники упражнений на брусьях		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	54.	Производственная гимнастика для III группы труда	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности		8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		8	
	55.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой	7	
	56.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	57.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны		
	58.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	59.	Выполнение бросков мяча из различных положений		
	60.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	61.	Совершенствование тактики нападения и защиты		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	62.	Производственная гимнастика для III группы труда	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
	Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра		
Практические занятия		12		
63.		Совершенствование техники передачи мяча сверху в движении		
64.		Двухсторонняя игра волейбол		

	65.	Совершенствование техники передачи мяча снизу в движении	11	
	66.	Двухсторонняя игра волейбол		
	67.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении		
	68.	Двухсторонняя игра волейбол		
	69.	Совершенствование техники блокирования		
	70.	Двухсторонняя игра волейбол		
	71.	Совершенствование техники нападающего удара		
	72.	Двухсторонняя игра волейбол		
	73.	Совершенствование тактики защиты		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>			
	74.	Производственная гимнастика для III группы труда	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>		
Тема: Гимнастика	<b>Содержание учебного материал</b> Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусьях. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения		6	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	<b>Практические занятия</b>		6	
	75.	Совершенствование техники упражнения на брусьях	5	
	76.	Круговая тренировка для развития силы		
	77.	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса		
	78.	Круговая тренировка для развития силы		
	79.	Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>1</b>	
	80.	Производственная гимнастика для III группы труда	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<i>не предусмотрено</i>	
Тема: Спортивные игры. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.		6	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	<b>Практические занятия</b>		6	

	81.	Совершенствование тактических действий в нападении	5	
	82.	Двухсторонняя игра футбол		
	83.	Совершенствование тактических действий в защите		
	84.	Двухсторонняя игра футбол		
	85.	Изучение техники игры головой мячом		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	86.	Производственная гимнастика для III группы труда	1	
Самостоятельная работа обучающихся			не предусмотрено	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.		8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		8	
	87.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	8	
	88.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров		
	89.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	90.	Кроссовая подготовка, бег 1000 метров		
	91.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	92.	Кроссовая подготовка бег 3000 метров		
	93.	Совершенствование техники бега на выносливость		
	94.	Развитие выносливости. Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
	Итого за 4 семестр		48	
Итого за 2 курс		94		

#### 2.2.2 Тематический план и содержание УД курс (5-6семестр)

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч./ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент

			программы
1	2	3	4
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		42	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.	18	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия	18	
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места	17	
	2. Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	4. Кроссовая подготовка, бег 1000 метров		
	5. Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100		
	6. Кроссоая подготовка, бег 800 метров		
	7. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	8. Кроссовая подготовка, бег 1000 метров		
	9. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	10. Кроссовая подготовка ,бег 1500 метров		
	11. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	12. Кроссовая подготовка , бег 2000 метров		
	13. Совершенствование техники эстафетного бега		
	14. Кроссовая подготовка, бег 800 метров		
	15. Совершенствование техники метания гранаты		
	16. Кроссовая подготовка , бег 1000 метров		
	17. Совершенствование техники бега на выносливость		
	Профессионально-ориентированное содержание	1	
18. Производственная гимнастика	1		
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия	8	
	19. Совершенствование техники штрафных ударов по воротам		

	20.	Двухсторонняя игра футбол		
	21.	Тактические действия в нападении	7	
	22.	Двухсторонняя игра футбол		
	23.	Совершенствование тактические действия в защите		
	24.	Двухсторонняя игра футбол		
	255..	Совершенствование тактики нападения		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	26.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности			
	Практические занятия		12	
	27.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо	11	
	28.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	29.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо		
	30.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	31.	Совершенствование тактических действий в нападении		
	32.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	33.	Совершенствование тактических действий в защите		
	34.	Двухсторонняя игра баскетбол		
	35.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите		
	36.	Двухсторонняя игра баскетбола		
	37.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	38.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		4	
	39.	Совершенствование техники отжимания	4	
	40.	Круговая тренировка для развития силы		

	41.	Совершенствование техники подтягивания		
	42.	Круговая тренировка для развития силы. Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Итого за 5 семестр			42	
Тема: Спортивные игры. Волейбол	10.	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра	12	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		12	
	43.	Совершенствование техники блокирования	11	
	44.	Двухсторонняя игра волейбол		
	45.	Совершенствование техники нападающего удара		
	46.	Двухсторонняя игра волейбол		
	47.	Совершенствование техники подачи мяча		
	48.	Двухсторонняя игра волейбол		
	49.	Совершенствование техники нападающего удара		
	50.	Двухсторонняя игра волейбол		
	51.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками		
	52.	Двухсторонняя игра волейбол		
	53.	Совершенствование тактики нападения и защиты		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	54.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	Содержание учебного материала		8	ОК 4,8 У1, У2,У3, 31-36
	Практические занятия		8	
	55.	Совершенствование техники жима гири	7	
	56.	Круговая тренировка для развития силы		
	57.	Совершенствование техники силовых упражнений		
	58.	Круговая тренировка для развития силы		
	59.	Совершенствование техники упражнений на перекладине		
	60.	Круговая тренировка для развития силы		
	61.	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины		
Профессионально-ориентированное содержание		1		

	12.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
<div>Тема:</div> <div>Спортивные игры.</div> <div>Футбол</div>	Содержание учебного материала		16	<div>ОК 4,8</div> <div>У1, У2,У3,</div> <div>31-36</div>
	Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.			
	Практические занятия		16	
	63.	Совершенствование тактических действий в нападении	16	
	64.	Двухсторонняя игра футбол		
	65.	Совершенствование остановки мяча ногой, грудью		
	66.	Двухсторонняя игра футбол		
	67.	Совершенствование удара по летящему мячу		
	68.	Двухсторонняя игра футбол		
	69.	Совершенствование тактических действий в защите		
	70.	Двухсторонняя игра футбол		
	71.	Совершенствование тактических действий в нападении		
	72.	Двухсторонняя игра футбол		
	73.	Совершенствование ударов головой на месте и в прыжке		
	74.	Двухсторонняя игра футбол		
	75.	Совершенствование остановки мяча ногой, грудью		
	76.	Двухсторонняя игра футбол		
	77.	Совершенствование отбора мяча в игре		
	Профессионально-ориентированное содержание		1	
	12.	Производственная гимнастика	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема: Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		8	<div>ОК 4,8</div> <div>У1, У2,У3,</div> <div>31-36</div>
	Практические занятия		8	
	79.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	8	
	80.	Кроссовая подготовка ,бег 1000 метров		
	81.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	82.	Кроссовая подготовка , бег 3000 метров		
83.	Совершенствование техники эстафетного бега			

	84.	Кроссовая подготовка, бег 800 метров		
	85.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
	86.	Дифференцированный зачет	1	
Итого за 6 семестр			44	
Итого за 3 курс			86	
Объем образовательной программы			180	



### 3 Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование и инвентарь :

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение (лыжи, палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение

##### Основные источники

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978- 5-8114-9763-8

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

5. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344- 0

6. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344- 0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 169

7. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный

8. Бишаева А.А., Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия», 2020. [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс. Издательский центр «Академия» [сайт. – 2020] – ISBN 978-5-4468-9406-2 URL: <https://www.academiamoscow.ru/catalogue/5411/547795/>
9. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
10. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3
11. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
12. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
13. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для СПО / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
14. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А.Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6
15. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А.Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
16. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7
17. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6
18. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
19. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для СПО / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 15.03.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
20. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.-ISBN 978-5-4468-7250-3
21. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).

22. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

23. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

### **Интернет-ресурсы**

7 ГОСТ ЭКСПЕРТ – единая база ГОСТов РФ – URL: <https://gostexpert.ru/>

9 РОССТАНДАРТ - Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии – URL: <https://www.rst.gov.ru/portal/gost/>

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u>  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь :</u>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений.  Регулирование физической нагрузки.  Владение навыками контроля и оценки.  Подбор средств и методов занятий.</p>

**Лист актуализации рабочей программы**

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>