

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение «Михайловский техникум имени А. Мерзлова»

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1  
«29» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
директор ОГБПОУ  
«Михайловский техникум»  
С. А. Грибов  
приказ № 245  
от «1» сентября 2025 г.

Рассмотрено  
на заседании МЦК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

Рабочая программа  
дисциплины **СГ.03 Физическая культура**  
специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования  
профессионалитет

Михайлов, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. <u>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> ..... |  |
| 1.1. <u>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u> .....  |  |
| 1.2. <u>Планируемые результаты освоения дисциплины</u> .....                     |  |
| <b>2. <u>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....                         |  |
| 2.1. <u>Трудоемкость освоения дисциплины</u> .....                               |  |
| 2.2. <u>Содержание дисциплины</u> .....                                          |  |
| <b>3. <u>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....                             |  |
| 3.1. <u>Материально-техническое обеспечение</u> .....                            |  |
| 3.2. <u>Учебно-методическое обеспечение</u> .....                                |  |
| <b>4. <u>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b> .....         |  |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.03 Физическая культура

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.03 Физическая культура: формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина СГ.03 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3.3 ПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Знать                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br>основы здорового образа жизни<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>средства профилактики перенапряжения |

### Профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Выполнять монтаж, сборку, регулирование и обкатку сельскохозяйственной техники в соответствии с эксплуатационными документами, а также оформление документации о приемке новой техники.

ПК 1.2. Выполнять регулировку узлов, систем и механизмов двигателя и приборов электрооборудования в соответствии с правилами эксплуатации.

ПК 1.3. Осуществлять подбор почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами, в соответствии с условиями работы.

ПК 1.4. Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами для выполнения технологических операций в соответствии с технологическими картами.

ПК 1.5. Выполнять настройку и регулировку машин и оборудования для обслуживания животноводческих ферм, комплексов и птицефабрик.

ПК 1.6. Выполнять настройку и регулировку рабочего и вспомогательного оборудования тракторов и автомобилей в соответствии требованиями к выполнению технологических операций.

ПК 3.1. Проводить диагностирование неисправностей сельскохозяйственных

машин и механизмов и другого инженерно-технологического оборудования в соответствии с графиком проведения технических обслуживаний и ремонтов.

ПК 3.2. Определять способы ремонта сельскохозяйственной техники в соответствии с ее техническим состоянием.

ПК 3.4. Подбирать материалы, узлы и агрегаты, необходимые для проведения ремонта

ПК 3.5. Осуществлять восстановление работоспособности или замену детали/узла сельскохозяйственной техники в соответствии с технологической картой.

ПК 3.7. Выполнять регулировку, испытание, обкатку отремонтированной сельскохозяйственной техники в соответствии с регламентами.

ПК 3.8. Выполнять консервацию и постановку на хранение сельскохозяйственной техники в соответствии с регламентами.

#### Перечень личностных результатов

| Личностные результаты реализации программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Код личностных результатов реализации программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве                                                                                                                                                                                                                             | ЛР 1                                            |
| Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками                                          | ЛР 2                                            |
| Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к | ЛР 3                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| участию в социальной поддержке нуждающихся в ней                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> | ЛР 4 |
| <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права</p>                          | ЛР 5 |
| Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ЛР 6 |
| <p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.</p> <p>Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ЛР 7 |
| <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России.</p> <p>Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение</p>                                                                                                                     | ЛР 8 |
| <p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности.</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ЛР 9 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
| Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них                                                                                                                                                                                                                                                              | ЛР 10 |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике | ЛР 11 |
| Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ЛР 13 |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ЛР 14 |
| Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ЛР 15 |
| Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ЛР 16 |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре проведения, к красоте и гармонии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ЛР 17 |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Теоретические занятия                    | 16            | -                                |
| Лабораторные и практические занятия      | 160           | 150                              |
| Самостоятельная работа                   | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация                 | 6             | -                                |
| Всего                                    | <b>176</b>    | <b>150</b>                       |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                         | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Здоровый образ жизни                                                            | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p> | 4                                                                   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика (22 часа)</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4/4                                                                 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                                   |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4/4                                                                 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                                   |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники                                                       | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                       |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |     |                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|
| прыжка в длину с места, с разбега                                                  | Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Раздел 3. Волейбол (28 часов)</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                           |     |                     |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                                                     | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                                                     | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча                                                                                                                                       | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                   |     |                     |
|                                                                                    | Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                                                                        | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 3.7.</b>                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                      |     |                     |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |     |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|
| Контроль выполнения тестов по волейболу                                                                         | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                       | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                  | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 14. Игра по правилам                                                                                                                       | 4/4 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Раздел 4. Баскетбол (30 часов)</b>                                                                           |                                                                                                                                                                   |     |                     |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                         | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                 | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола                                                                                                 | 6/6 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие № 20. Игра по правилам                                                                                                                       |     | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                              |     |                     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                           |     |                     |
|                                                                                                                 | Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                          | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам;        | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------|
|                                                                               | баскетбольная «дорожка»                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
| <b>Раздел 5. Гимнастика (22 часа)</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                     |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                        | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                       | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Упражнения на брусках<br>(юноши). Гиревой спорт           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |
|                                                                               | Бруска: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                                                          | 2/1 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                                                     | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Упражнения на бревне<br>(девушки). ППФП                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |
|                                                                               | Бревно: наскок, ходьба, полушаг, угол, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                          | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                              | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Составление комплекса ОРУ<br>и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |
|                                                                               | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                          | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                               | Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике                                                                                                                                                                                                                                 | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
|                                                                               | Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках                                                                                                                                                                                                                            | 2/2 |                     |
|                                                                               | Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП                                                                                                                                                                                   | 2/2 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13 |
| <b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                     |
| <b>Тема 6.1.</b>                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                     |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|
| Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                            |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8/8   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                            |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                            |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 32. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8/7   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                            |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                            |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10/10 | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                            |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                                                            |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2/2   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4/2   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4/2   | ОК 08<br>ЛР 1-9, 13                                        |
|                                                                                                  | Практическое занятие № 37. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4/4   |                                                            |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                            |
| <b>Тема.7.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |                                                            |
|                                                                                                  | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.<br>Разработка дневника самоконтроля. | 2     | ОК 08<br>ПК 1.1 – 1.6, ПК 3.1-3.2, 3.4 – 3.8<br>ЛР 1-9, 13 |

|                                                                    |                                                                                                                                                    |            |  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                            |            |  |
|                                                                    | Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий                             | 2/2        |  |
|                                                                    | Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                | 2/2        |  |
|                                                                    | Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2/2        |  |
|                                                                    | Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                              | 2/2        |  |
|                                                                    | Практическое занятие № 42. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                             | 2/2        |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                                                                                                                                                    | <b>6/6</b> |  |
| <b>Всего</b>                                                       |                                                                                                                                                    | <b>176</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- • Гимнастическая лестница
- • Гимнастическая скамейка
- • Волейбольная стойка и сетка
- • Баскетбольные щиты
- • Гимнастические маты
- • Перекладина навесная.
- • Раздаточный материал:
- • Мячи
- • Гимнастическая скакалка
- • Тренажеры:
- • Набор гантелей
- • Комплект гирь и штанг.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/138338>
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/145709>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Показатели освоённости компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Методы оценки                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Знает:</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 данной профессии;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>                                                                                                                                                          | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                               |
| <p>Умеет:</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;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |