

Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Локтевский технологический техникум»

Рассмотрено на пед.совете
Протокол № 7
« 30 » июня 2026 г

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. зам. директора по УПР
КГБПОУ «Локтевский технологический
техникум» Чашина О.В.
« 30 » июня 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины социально – гуманитарного цикла
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по профессии: 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники
и оборудования»
Профиль получаемого профессионального образования:
Технический
Базовая подготовка
Форма получения образования: **очная**

2026 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 14 апреля 2022 г. N 235, которая определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, планируемые результаты освоения образовательной программы, условия образовательной деятельности.

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Локтевский технологический техникум»

Разработчик: Таможников Сергей Иванович, преподаватель, высшая
ФИО, должность, квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	158
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Легкая атлетика		24/24	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции (беговой цикл). Техника бега на дистанции 2000 м - девушки, 3000 м - юноши, контрольный норматив.	2	

Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Техника бега на дистанции 2000 м - девушки, 3000 м - юноши, контрольный норматив.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Прыжок в длину с места.		
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	3. Метание снарядов.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 и 1000 метров. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», контрольный норматив.	2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Совершенствование техники метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Раздел 2. Баскетбол	16/16	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения мяча в движении, ведение –	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	

2 шага – бросок.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, передача мяча в защитной стойке баскетболиста. В том числе, практических занятий и лабораторных работ	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
Раздел 3. Волейбол	Выполнение контрольных нормативов: штрафной бросок, броски мяча с 8 точек, ведение – 2 шага – бросок.	2	
	Совершенствование технических элементов и тактики игры баскетбол в учебной игре.	2	
		16/16	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	

	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения в 2-х, 3-х. Прием мяча.	2	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника подач и приёма мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Обучение подачам мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой.	2	
	Совершенствование подач мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, приёма мяча.	2	
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Обучение технике прямого атакующего удара. Блокирование атакующего удара. Страховка у сетки.	2	
	Совершенствование техники прямого атакующего удара. Прием мяча.	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тактика игры.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1.Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	2. Тактика игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Прием контрольных нормативов: передача мяча снизу, сверху в парах через сетку, подачи мяча на точность в зоны 1,6 и 5, атакующий удар из зоны 2.	2	
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика	Отработка тактики игры в учебной игре: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
		6/6	
Тема 4.1. Легкоатлетическая	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника коррекции фигуры.		

гимнастика, работа на тренажерах.	2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ИПФП.		ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
	Сдача контрольных нормативов по ИПФП.		
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Лыжная подготовка.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятиях Л/п. Совершенствование одновременных ходов: беспашного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременных лыжных ходов.		
	Полукопьевый и копьевый ход. Передвижение по пересеченной местности.		
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Пръжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Промежуточная аттестация (зачет).		
Всего:			70

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы

1	2			3	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
Раздел 2. Легкая атлетика					
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			12/12	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.				
	2. Техника прыжка в длину с места.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Техника безопасности на занятиях П/а. Совершенствование техники спринтерского бега.			4	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Прыжок в длину с места, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.			2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала				ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника бега по дистанции.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Совершенствование техники бега на длинные дистанции (беговой цикл). Техника бега на дистанции 2000 м - девушки, 3000 м - юноши, контрольный норматив.				
	Содержание учебного материала			2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	1. Техника бега на средние дистанции.				ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	2. Прыжок в длину с разбега.				
	3. Метание снарядов.				
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ				
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 и 1000 метров. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			4	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», контрольный норматив. Совершенствование техники метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.			2	

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	12/12	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	4	
	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения, ловли и передачи мяча, броска мяча в кольцо.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника ведения, ловли и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи, броска мяча в кольцо.	4	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, 3-х очкового броска, учебная игра по правилам баскетбола.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с различных дистанций.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, 3-х очкового броска.		
	2. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, 3-х очкового броска.		
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: штрафного броска, броска мяча со средних дистанций. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
		2	
Раздел 4. Волейбол		12/12	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 08.
	1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Совершенствование: техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения в 2-х, 3-х. Прием мяча.	2	
	Содержание учебного материала		
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё.	1. Техника подачи и приёма мяча.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование подачи мяча, приёма мяча.	2	
	Совершенствование подач мяча и приёма мяча.	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Приём мяча.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тактика игры.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	2. Тактика игры.	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам 1, 6 и 5, нападающий удар из зон 2 и 4. Совершенствование техники и тактики игры в учебной игре.	2	
		2/2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
Тема 5.1. Легкоатлетическая	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ИПФП.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

гимнастика, работа на тренажерах.	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		ОК 08.
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ИПФП. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц с различными отягощениями, на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ИПФП.	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		
	1. Лыжная подготовка.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременных лыжных ходов.	8	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девочки), до 10 км (юноши).	2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего:		48	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	16/16	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Прыжок в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., контрольный норматив.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника бега по дистанции.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	
	Техника бега на дистанции 2000 м - девушки, 3000 м - юноши, контрольный норматив.	2	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника бега на средние дистанции.		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	2. Прыжок в длину с разбега.		
Раздел 3. Баскетбол	3. Метание снарядов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 и 1000 метров. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.	4	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники метания гранаты, контрольный норматив.	2	
		8/8	ОК 03, ОК 04,

Тема 3.1. Техника ведения, передачи и ловли мяча, броска мяча.	Содержание учебного материала		ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли мяча, броска мяча с места.	2	
Тема 3.2. Техника ведения, передачи и ловли мяча в движении, броска мяча с различных дистанций.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении, броска мяча с различных дистанций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в движении, броска мяча с различных дистанций.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, 3-х очкового броска, учебная игра по правилам баскетбола.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника выполнения штрафного броска, 3-х очкового броска.		
	2. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
Тема 3.4. Совершенствование тактики и техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Тактика и техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение контрольных нормативов: штрафного броска, бросок мяча со средних дистанций. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в учебной игре.	2	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
		8/8	

перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.	1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками		ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Тема 4.2. Техника подачи и приёма после неё.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Прием мяча.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Техника подач и приёма мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.	Совершенствование подач мяча: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, приёма мяча. Техника верхней прямой подачи мяча, контрольный норматив.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники и тактики игры.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прием мяча. Блокирование атакующего удара. Страховка у сетки.	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники игры.		
	2. Совершенствование тактики игры.		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность в зоны 1,5 и 6, атакующий удар из зон 2 и 4. Совершенствование техники и тактики игры в учебной игре.	2	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	4/4	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	4	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая	2	

тренировка на 5 - 6 станций.			
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4/4	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	1. Лыжная подготовка.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода. Совершенствование попеременных лыжных ходов.	4	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.
	Совершенствование полуконькового и конькового ходов. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.
5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.
6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>
5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>
6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>
7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.