


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического
совета университета
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
 С.В. Соловьёв
«22» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного
оборудования (по отраслям)

Базовая подготовка

Мичуринск -2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

Учебная дисциплина изучается перед рассмотрением материала дисциплин: ОП.11 Безопасность жизнедеятельности, ОП.18 Охрана труда.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество ак.часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 ак. часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 ак. часов;

в т.ч.: практические занятия – 164 ак. часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 ак. часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем ак. часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>164</i>
лекции, уроки	<i>8</i>
контрольные работы	-
семинары	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>172</i>
Итоговая аттестация в форме зачет, дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем ак.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		80	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практические занятия:	2	
	Современное развитие бега на короткие дистанции. Описание техники низкого старта. Имитация техники на месте.		
Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья	Самостоятельная работа:	3	
	Имитация техники низкого старта		
	История развития легкой атлетики		
Тема 1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала:	1	1
	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	Практические занятия:	2	
	Современное состояние бега на короткие дистанции. Достижение наших спортсменов		

	в соревнованиях различных масштабов. Описание техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа:	3	
	Знакомство с правилами судейства соревнований в беге на короткие дистанции		
Тема 1. 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания	Содержание учебного материала:	1	1
	Роль системы физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	Практические занятия:	2	
	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выбегание из положения низкого старта.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц плечевого пояса		
Тема 1. 4. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия:	2	
	Развитие скоростной выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Развитие скоростно-силовых качеств		
Тема 1. 5. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Практические занятия:	4	
	Описание техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение подводящих упражнений.		
	Достижение наших спортсменов в соревнованиях различных масштабов. Подводящие упражнения, выполнение прыжка с различного разбега.		
	Самостоятельная работа:	4	
	Подготовить комплекс ОРУ на растягивание		
	Знакомство с правилами судейства соревнований в прыжках в длину способом «согнув ноги»		
Тема 1. 6. Техника метания гранаты	Практические занятия:	4	

	Описание техники метания гранаты. Исходное положение, положение замаха левым боком, положение натянутого лука, бросок. Имитация на месте.		
	Выполнение двигательного действия с места, с разбега.		
	Самостоятельная работа:	4	
	Имитация техники метания гранаты: исходное положение, положение натянутого лука		
	Имитация техники метания гранаты: положение замаха левым боком, метание в целом		
Тема 1. 7. Техника бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия:	4	
	Современное развитие бега на средние и длинные дистанции. Классификация соревнований. Техника бега на средние дистанции. Повторный бег.		
	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: кроссовая подготовка.		
	Самостоятельная работа:	4	
	Знакомство с правилами судейства соревнований в беге на длинные дистанции Развитие выносливости		
Тема 1. 8. Техника эстафетного бега	Практические занятия:	4	
	Описание техники эстафетного бега. Подводящие упражнения.		
	Бег по этапам, по повороту, способы передачи эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа:	4	
	Знакомство с правилами судейства эстафетного бега. Имитация передачи эстафетной палочки		
Тема 1. 9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия:	4	
	Ускорение из различных положений.		
	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа:	4	
	СФУ легкоатлетов ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
Тема 1.10 Совершенствование	Практические занятия:	2	

техники бега на средние и длинные дистанции	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу.		
Тема 1. 11. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия:	2	
	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с места, с разбега.		
	Самостоятельная работа:	2	
	ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху		
Тема 1. 12. Сдача контрольных нормативов	Практические занятия:	4	
	Бег 100 м. Бег на средние дистанции 500(1000)м. Бег на длинные дистанции 2000 (3000) метров Техника метание гранаты, прыжок в длину способом «согнув ноги»		
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м.		
	Самостоятельная работа:	6	
	Специальные беговые упражнения: прыжки в шаг через шаг, ускорение		
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом.		
	Развитие силовых качеств		
Раздел 2. Гимнастика		83	
Тема 2. 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		1
	Практические занятия	2	

	Описание техники кувырка вперед. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа:	3	
	Подготовить комплекс ОРУ в парах		
Тема 2. 2. Техника кувырка назад	Практические занятия:	2	
	Описание техники кувырка назад. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа:	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
Тема 2. 3 Совершенствование техники кувырков	Практические занятия:	4	
	Выполнение положения группировки, перекатов назад вперед.		
	Выполнения кувырков в целом. Общеразвивающие упражнения.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Закрепить перекаты вперед, назад, в положение группировку		
Тема 2.4. Техника стойки на лопатках.	Практические занятия:	2	
	Описание техники стойки на лопатках. Перекаты вперед назад. Выполнение упражнения в целом.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Знакомство с правилами судейства соревнований на акробатике		
Тема 2. 5. Техника переворота боком.	Практические занятия:	2	
	Описание техники переворота боком. ОРУ. Выполнение упражнения в целом		
	Самостоятельная работа:	2	
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц шеи		
Тема 2. 6. Техника стойки кувырка	Практические занятия:	4	
	Описание техники стойки кувырка. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Выполнение упражнения в целом.		

	Самостоятельная работа:	4	
	Совершенствовать стойку на руках у стены		
	Развитие гибкости		
Тема 2. 7. Техника кувырка назад в полушпагат	Практические занятия:	6	
	Описание техники кувырка назад в полушпагат. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Выполнение упражнения в целом		
	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат		
	Самостоятельная работа:	2	
	Подготовить комплекс ОРУ		
Тема 2. 8. Совершенствование техники переворота боком	Практические занятия:	2	
	Подводящие упражнения. ОРУ.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку		
Тема 2. 9. Совершенствование стойки кувырка	Практические занятия:	2	
	Подводящие упражнения. Выполнение упражнения в целом с помощью.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Подготовить комплекс ОРУ в движении		
Тема 2. 10. Комбинация вольных упражнений	Практические занятия:	6	
	Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись. Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.		
	Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись. Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую		

	<p>вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.</p> <p>Совершенствование техники изученных элементов</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Развитие гибкости. Упражнения на растяжку.</p> <p>Знакомство с правилами судейства соревнований на коне</p> <p>Развитие выносливости</p>	6	
<p>Тема 2. 11. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия:</p>	12	
	<p>Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись. Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.</p>		
	<p>Общая физическая подготовка. Девушки: сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подтягивание</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p>	11	
	<p>Подготовить комплекс ОРУ для плечевого пояса</p> <p>Развитие прыжковых качеств</p> <p>ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом</p> <p>Закрепить равновесие на правой (левой) ноге</p> <p>ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху</p> <p>ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.</p>		
<p>Раздел 3. Спортивные игры</p>		96	
	<p>Содержание учебного материала</p>	1	1

Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Практические занятия:	2	
	Описание техники ведения мяча. Ведение мяча левой, правой (рукой). Ведение мяча двумя руками.		
	Самостоятельная работа:	3	
Имитация техники ведения мяча			
	История развития баскетбола		
Тема 3.2. Техника передачи мяча	Практические занятия:	2	
	Описание техники передач мяча от груди двумя руками, из-за головы двумя руками, с отскоком от пола, передачи левой правой. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Имитация техники передач мяча от груди двумя руками		
Тема 3.3. Техника остановки и поворотов	Практические занятия:	2	
	Описание техники. Поводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Имитация техники остановки и поворотов		
Тема 3.4. Техника бросков по кольцу	Практические занятия:	4	
	Броски по кольцу в движении, прыжком		
	Броски по кольцу со штрафной линии.		

	Самостоятельная работа:	2	
	Имитация техники броска		
Тема 3.5. Приемы овладения мячом	Практические занятия:	4	
	Техника выбивания и вырывания мяча.		
	Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча		
	Самостоятельная работа:	4	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа. СФП баскетболистов		
Тема 3.6. Приемы техники защиты	Практические занятия:	4	
	Техника перехвата мяча		
	Совершенствование техники перехвата мяча		
	Самостоятельная работа:	4	
	Развитие прыжковых качеств Подготовить комплекс ОРУ для плечевого пояса		
Тема 3.7. Тактика нападения	Практические занятия:	2	
	Быстрый прорыв, прессинг, позиционное нападение		
	Самостоятельная работа:	2	
	Развитие скоростной выносливости		
Тема 3.8. Тактика защиты	Практические занятия:	2	
	Стойка защитника, защита без мяча, помощь своей команде		
	Самостоятельная работа:	2	
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		

Тема 3.9. Сдача контрольных нормативов	Практические занятия:		8	
		Челночный бег 3*10 м.		
		Броски в кольцо со штрафной линии		
		Броски в кольцо в движении		
		Передачи в парах		
	Самостоятельная работа:		8	
		Специальные беговые упражнения		
		ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		
	Подготовить комплекс ОРУ в парах			
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц шеи			
Тема 3.10. Техника подачи мяча: верхняя прямая	Практические занятия:		2	
		Описание техники подачи верхней прямой, нижней боковой		
	Самостоятельная работа:		2	
		Имитация техники нижней прямой подачи мяча		
Тема 3.11. Техника передачи мяча сверху	Практические занятия:		2	
		Описание техники передачи мяча. Подводящие упражнения		
	Самостоятельная работа:		2	
		Имитация техники передачи мяча сверху		
Тема 3.12. Техника нападающего удара	Практические занятия:		2	
		Описание техники нападающего удара: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар		
	Самостоятельная работа:		2	
		Имитация техники нападающего удара		

Тема 3.13. Тактика нападения	Практические занятия:	2	
	Индивидуальные действия		
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.14. Техника приема мяча снизу двумя руками	Практические занятия:	2	
	Описание техники приема мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа:	2	
	Имитация приема мяча		
Тема 3.15. Сдача контрольных нормативов.	Практические занятия:	8	
	Поддачи мяча. Нижняя прямая.		
	Поддачи мяча. Верхняя прямая		
	Передача мяча сверху		
	Передача мяча над собой		
	Самостоятельная работа:	8	
	Знакомство с правилами судейства соревнований по волейболу		
	СФП волейболистов		
	Подготовить комплекс ОРУ в движении		
	Развитие ловкости		
Раздел 4. Лыжная подготовка		76	
Тема 4.1. Психологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала:	1	1
	Психологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период		

	экзаменационной сессии.. Техника безопасности.		
	Практические занятия:	1	
	Строевые упражнения на лыжах и без лыж		
	Самостоятельная работа:	3	
	Знакомство с правилами судейства соревнований		
	История развития классических ходов		
Тема 4.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала:	1	1
	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		
	Практические занятия:	2	
	Описание техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Самостоятельная работа:	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа.		
Тема 4.3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	Содержание учебного материала:	1	1
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических		
	Практические занятия:	1	
	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Самостоятельная работа:	4	
	Имитация техники бесшажного хода		
	Правила судейства соревнований		
Тема 4.4. Техника	Практические занятия:	4	

попеременного двухшажного хода	Описание техники попеременного двухшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		4
	Техника попеременного двухшажного хода в целом.		
	Самостоятельная работа:		
	Имитация техники попеременного двухшажного хода		
Тема 4.5. Техника одновременного одношажного хода. Стартовый вариант	История развития классическихходов		
	Практические занятия:		2
	Описание техники одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения одновременного одношажного хода. Строевые упражнения на лыжах		
Тема 4.6.Техника одновременного одношажного хода. Основной вариант.	Самостоятельная работа:		2
	Имитация техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
	Практические занятия:		4
Тема 4.7. Техника поворотов на месте	Описание техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		4
	Одновременный одношажный ход.		
	Самостоятельная работа:		
	Имитация техники одновременного одношажного хода (основной вариант).		
	История развития классических ходов		
Тема 4.8. Техника подъема «елочкой»	Практические занятия:		2
	Описание техники поворотов на месте. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Самостоятельная работа:		2
Тема 4.9. Техника	Имитация поворотов на месте		4
	Практические занятия:		
	Описание техники подъема «елочкой». Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Самостоятельная работа:		
Тема 4.9. Техника	Имитация техники подъемов		2
	Развитие скоростно-силовой выносливости		
	Практические занятия:		

подъема «лесенкой»	Описание техники подъема «лесенкой». Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
Тема 4.10. Техника попеременного четырехшажного хода	Практические занятия:	2	
	Описание техники попеременного четырехшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах. Повороты на лыжах.		
	Самостоятельная работа:	2	
	Развитие выносливости		
Тема 4.11. Техника торможения «плугом»	Практические занятия:	2	
	Описание техники торможения «плугом». Строевые упражнения на лыжах. Повороты на лыжах.		
	Самостоятельная работа:	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
Тема 4.12. Техника классических ходов	Практические занятия:	6	
	Описание техники классических ходов		
	Совершенствование техники классических ходов		
	Техника перехода классических ходов на коньков		
	Самостоятельная работа:	4	
	Имитация техники попеременного четырехшажного хода		
	ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху		
Подготовить конспект подготовительной части занятия			
Тема 4.13. Сдача контрольных нормативов	Практические занятия:	6	
	Техника классических ходов		
	Техника классических ходов		
	Бег на лыжах 3000м (5000) метров		
	Самостоятельная работа:	4	
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		
	Развитие выносливости		
ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху			
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, № 15/6

Оснащенность:

- 1.Беговая дорожка BRUMER
- 2.Маты
- 3.Ковры
- 4.Велотренажер Stingrey
- 5.Тренажеры
- 6.Мячи
- 7.Обручи
- 8.Гантели
- 9.Баскетбольное кольцо
- 10.Фитбол
- 11.Скакалки
- 12.Спортивный комплекс

Спортивный зал № 15/45

Оснащенность:

- 1.Параллельные брусья
- 2.Брусья гимнастические женские на растяжках
- 3.Перекладина гимнастическая АТЛЕТ-М на растяжках
- 4.Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
- 5.Бревно гимнастическое напольное 3м
- 6.Козел гимнастический
- 7.Столы для настольного тенниса

Лыжная база, тренажерный зал, 15/52.

Оснащенность:

- 1.Велотренажеры
- 2.Беговые дорожки
- 3.Электрические тренажеры
- 4.Штанга 125 кг
- 5.Тренажер гребли
- 6.Степ поворотный
- 7.Скамья
- 8.Многофункциональные тренажеры

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 461 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/506927>

Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

3.2.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru/>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская

областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

3.2.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)
2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

3.2.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

3.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный -	ООО «Новые облачные	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/30163	Контракт с ООО

	Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	технологии» (Россия)		1/?sphrase_id=2698444	«Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagius.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
6	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

3.2.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

3.2.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

3.2.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

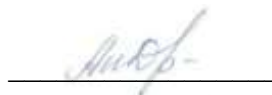
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<i>-зачет;</i> <i>-практическая проверка;</i> <i>-дифференцированный зачет.</i>

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) (базовая подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 344.

Автор:

Андреева О. П., преподаватель
центра–колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

 О. П. Андреева

Рецензент:

Архипова М.Н., преподаватель
центра - колледжа прикладных квалификаций
ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ, председатель ЦМК

 М.Н. Архипова

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин
протокол №1 от «29» августа 2014 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии аграрного колледжа
ФГБОУ ВПО МичГАУ

протокол №1 от «29» августа 2014 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №2 от «19» сентября 2014 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин и специальности «Физическая
культура»

протокол № 9 от « 15 » апреля 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 24 » апреля 2015 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета
протокол № 1 от « 24 » сентября 2015 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин, специальности «Физическая
культура»

протокол № 1 от « 30 » августа 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 1 от « 30 » августа 2016 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета
протокол № 1 от « 23 » сентября 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин, специальности «Физическая культура»

протокол № 7 от « 16 » марта 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 24 » марта 2017 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета

протокол № 8 от « 20 » апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 8 от « 21 » марта 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 7 от « 23 » марта 2018 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 10 от « 26 » апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 7 от « 22 » марта 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 29 » марта 2019 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от « 25 » апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «17» апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «23» апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от «21» апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО
Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности
«Дошкольное образование»

протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО
Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности
«Дошкольное образование»

протокол № 11 от «16» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 11 от «17» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета
протокол №10 от «22» июня 2023 г.