

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной  
деятельности

А.Б. Петроченков

« 28 »

02

2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 336 час.

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «09» декабря 2016 г. № 1547 по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного «28» 02 2023 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной «28» 02 2023 г.  
с учетом:

– Примерной основной образовательной программы специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (регистрационный номер 09.02.07-170511, реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр - Протокол № 9 от 30.03.2017 г., дата включения ПООП в реестр 11.05.2017).

Разработчик:  
преподаватель

Е.В. Задорожная

Рецензент:  
канд. пед. наук

Н.А. Степанова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «07» 02 2023 г., протокол № 7.

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *общего гуманитарного и социально-экономического цикла* основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

**Цель учебной дисциплины** – формирование физической культуры личности и способность использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17	– 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	– 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

--	--	--

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32	36	26	34	26	14	168
<i>Самостоятельная работа</i>	32	36	26	34	26	14	168
Объём образовательной программы учебной дисциплины	64	72	52	68	52	28	336
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	30	36	26	34	26	14	166
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	-	-	-	-	-	2
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	26	34	26	14	166
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</b>							

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	4	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных изданий		3	
<b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	ОК 03, ОК 04,
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		4	

<b>физическими упражнениями</b>	<b>Практическое занятие № 1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»	2	2	ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>Практическое занятие № 2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)	3	4	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Владение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега. Освоение признаков утомления при беге		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега на средние дистанции		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2	



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Совершенствование техники равномерного бега. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники специальных упражнений  Повторение и закрепление изученных элементов на занятии, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях  Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений</p>	3	10	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		20	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		10	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение техникой: (стойки), перемещения, передач	2	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение техникой: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками		2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение тактикой нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактикой защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий		3	
<b>Содержание учебного материала:</b>			12	
<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		6		
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Практическое занятие № 13</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствования техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой		2	

	<b>Практическое занятие № 15</b> Техника выполнения упражнения. Прыжок с места, челночный бег		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	6	
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>64</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>64</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	<b>40</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		22	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение техники подъемов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	

	<b>Практическое занятие № 21</b> Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 22</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Тестирование. Бег девушки-3км, юноши-5км		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>18</b>	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>32</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движении		2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Овладение техникой выполнения вырывания и выбивания (приемы овладения мячом)		2	

	<b>Практическое занятие № 30</b> Овладение техникой защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии	3	18	
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений для профилактики сколиоза и физкультминутки	3	4	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	
	<b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	

	<b>Практические занятия № 36</b> Развитие выносливости		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование общей выносливости, контроля своего самочувствия в беге. Совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования. Совершенствование выполнения специальных упражнений Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	10	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		14	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		8	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Контрольные игры		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование игровых элементов в волейболе. Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	6	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		12	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		6	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование развития силы, силовой выносливости	2	2	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 41</b> Совершенствование координации, ловкости и гибкости. Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин)		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнения комплекса силовых упражнений Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, ловкости Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>52</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>52</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>32</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов		2	
	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 44</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 46</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Совершенствование выносливости. Отработка техники на лыжах		2	

	<b>Практическое занятие № 48</b> Совершенствование техники спуска и подъема		2	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование лыжной техники. Совершенствование выносливости Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	14	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		22	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		10	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке		2	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и навыков игры в баскетбол Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	12	

<b>Общесфизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения	2	2	
	<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплекса силовых упражнений на мышц кора, спины, ног Составление комплекса упражнений для выполнения их на улице Повторение и закрепление изученных элементов на занятии Составление комплекса упражнений, для выполнения их дома	3	<b>8</b>	
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>68</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>	
<b>7 семестр</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>28</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 55</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 55</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)		2	
	<b>Практическое занятие № 56</b> Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 57</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	



	<b>Практическое занятие № 58</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 59</b> Бег на длинные дистанции ( до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Практическое занятие № 59</b> Бег на длинные дистанции ( до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега. Освоение признаков утомления при беге. Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений. Совершенствование выносливости, контроля своего самочувствия в беге Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	14	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		24	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		12	
	<b>Практическое занятие № 60</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление технике верхней передачи, подачи мяча	2	2	
	<b>Практическое занятие № 60</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление технике верхней передачи, подачи мяча		2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней		2	

	передач мяча двумя руками			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепления элементов игры в волейбол	3	12	
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>52</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>52</b>	
<b>8 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		22	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 ЛР 7, 16, 17
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		12	
	<b>Практическое занятие № 64</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата	2	2	
	<b>Практическое занятие № 65</b> Физические упражнения для коррекции зрения		2	
	<b>Практическое занятие № 66</b> Физические упражнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания Физические упражнения для коррекции мышц спины		2	
	<b>Практическое занятие № 68</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		2	
	<b>Практическое занятие № 69</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и показ комплекса упражнений для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Составление и показ комплекса упражнений для коррекции зрения. Составление и показ комплекса упражнений утренней производственной гимнастики. Составление и показ комплекса упражнений для коррекции мышц спины. Составление теста оценки состояния здоровья Составление программы двигательной активности на месяц с учетом направления будущей профессиональной деятельности Ведение дневника самоконтроля с критериями оценивания своего состояния Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	10	
Общefизическая подготовка ОФП	<b>Содержание учебного материала:</b>		6	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		2	
	<b>Практическое занятие № 70</b> Сдача контрольных нормативов	2	2	ЛР 7, 16, 17
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	3	4	
<b>Всего за 8 семестр</b>			<b>28</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 3.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Универсальный спортивный зал	101Д	32
2	Тренажерный зал	Д	8
3	Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет	Корпус А	18 +14 ПК

##### 3.2 Основное учебное оборудование

###### Универсальный спортивный зал

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири
- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис

- Музыкальный центр
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

#### **Тренажерный зал**

- Стол теннисный
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Тренажер силовой
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Тренажер SINGLE 2768 LS 1010
- Гантели
- Лавка прямая
- Мат гимнастический
- Сетка для настольного тенниса с винт креплением

#### **Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет**

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Мультимедиа проектор
- Колонки
- Экран
- МФУ

### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Печатные издания**

##### **Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2016. - 214 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование).

##### **Дополнительные источники:**

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

2. Бароненко, В.А. студента : учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М, 2010. - 336 с. : ил.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 152 с.

##### **Периодические издания**

1. ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2023 гг.

##### **Электронные ресурсы**

##### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Режим доступа: <http://consultant.ru>

##### **Основные источники**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/292841>, авторизованный

2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/284141>, авторизованный

3 Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Режим допуска: <https://e.lanbook.com/book/133024>, авторизованный

4. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / составители Г. Б. Бардамов [и др.]. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/226076> , авторизованный

#### **Дополнительные источники:**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012.- Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, авторизованный

4 Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/292868>, авторизованный

5 Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 92 с.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/295940> , авторизованный

6 Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/253403> , авторизованный

7 Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/244517>, авторизованный

#### **Интернет ресурсы**

1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный

2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный

3 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный

- 4 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
- 5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный
- 6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
- 7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
- 8 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
- 9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
- 10 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный
- 11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

- 1 Операционная система Windows 7
- 2 Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
- 3 Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный



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

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></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 специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения</li></ul>	<p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i></p> <p><i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</i></p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></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 специальности</li></ul>	<p><i>Экспертная оценка рефератов</i></p> <p><i>Личные достижения обучающихся</i></p> <p><i>Зачет</i></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li><li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>– проявлять доброжелательность к окружающим,</li></ul>	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>

деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается	
-------------------------------------------------------------------------------------	--

*Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» приведен отдельным документом.*

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение шести семестров.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» студентам целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1 изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы лекций, практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2 после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3 особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4 вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на практических занятиях преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебной дисциплины**

Проведение лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, где студенты не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Студенты задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление студентов и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором студенты взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на выполнение практических заданий. Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают общие компетенции студентов.

## Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
		_____ № _____ Председатель ПЦК ГСЭД _____/_____