

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



[Handwritten signature]

А.Б. Петроченков

02

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалистов среднего звена

Общая трудоёмкость: 80 час.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (последняя редакция);

– 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 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденного «28» 02 2023 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденной «28» 02 2023 г.

С учетом:

–Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Литература» для профессиональных образовательных организаций (рассмотрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 13 от «29» сентября 2022 г.; утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования от «30» ноября 2022 г. Протокол № 14)

Разработчик:
преподаватель

Е.В. Задорожная

Рецензент:
канд. пед. наук

Е.Н. Хаматнурова

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

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В.А. Голосов

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)* технологического профиля профессионального образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Цель учебного предмета – развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Задачи освоения учебного предмета:

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;

– овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

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.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «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 учебного предмета «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 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

	<p>последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения. 	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>– <i>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению.</i></p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты 	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

	<p>совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i> – <i>наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</i> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами

	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>	<i>Всего</i>
Объем образовательной программы учебного предмета	34	46	80
в т.ч. в форме практической подготовки	32	44	76
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	2	2	4
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	32	44	76
<i>индивидуальный проект</i>	-	-	-
Консультации	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	-	-	-

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Физическая культура (основные понятия)	Содержание учебного материала:	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	2		
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике	2		
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	14	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	14		
	Практическое занятие № 1 Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2		
	Практическое занятие № 2 Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км	2		
	Практическое занятие № 3 Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции	2		
	Практическое занятие № 4 Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений	2		

	(СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики			
	Практическое занятие № 5 Совершенствование выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств	2		
	Практическое занятие № 6 Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости	2		
	Практическое занятие № 7 Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка	2		
Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала:	10	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 8 Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2		
	Практическое занятие № 9 Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности	2		
	Практическое занятие № 10 Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи)	2		
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач	2		
	Практическое занятие № 12 Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра	2		
Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:	8	2	ОК 01 ОК 04
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		

	В том числе практических и лабораторных занятий	8		ОК 08
	Практическое занятие № 13 Ознакомление и выполнение упражнений для развития и совершенствования физических качеств	2		
	Практическое занятие № 14 Совершенствование упражнений, входящих в контрольные нормативы	2		
	Практическое занятие № 15 Интенсивность физических нагрузок. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)	2		
	Практическое занятие № 16 Выполнение нормативов по физической подготовке	2		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация	-		
	Всего за 1 семестр	34		

2 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала:	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	2		
	Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2		
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:	18	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	18		
	Практическое занятие № 17 Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2		
	Практическое занятие № 18 Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжным ходом	2		
	Практическое занятие № 19 Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода	2		
	Практическое занятие № 20 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	Практическое занятие № 21 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	Практическое занятие № 22 Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши	2		
	Практическое занятие № 23	2		

	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту			
	Практическое занятие №24 Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров	2		
	Практическое занятие № 25 Сдача норматива девушки 3 км, юноши 5 км	2		
Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:	10	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие № 26 Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2		
	Практическое занятие № 27 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Практическое занятие № 28 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 29 Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок»	2		
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага – бросок». Учебная игра	2		

Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:	8	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие № 31 Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов	2		
	Практическое занятие № 32 Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; занятие на тренажёрах	2		
	Практическое занятие № 33 Упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на скакалке, приседания на одной и двух ногах; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах	2		
	Практическое занятие № 34 Тестирование. Оценка силовых качеств	2		
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	8	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8		
	Практическое занятие № 35 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО	2		
	Практическое занятие № 36 Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)	2		

	Практическое занятие № 37 Техника выполнения метания гранаты	2		
	Практическое занятие № 38 Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО	2		
	Консультации	-		
	Промежуточная аттестация	-		
	Всего за 2 семестр	46		
	ИТОГО ЗА ГОД	80		

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)

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Тренажерный зал	-	8
3	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
4	Библиотека, читальный зал с выходом в интернет	-	18/14 комп

4.2 Основное учебное оборудование

101 Д

- 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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

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

4.3 Информационное обеспечение обучения

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 2005-2021 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. 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. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174984>, авторизованный

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

Дополнительные источники

1. 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: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

2. 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: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

3. Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

Интернет ресурсы

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный

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

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

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

5. Международный паралимпийский комитет. Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный

6. Международные спортивные федерации. Режим доступа: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp, свободный

7. Международная ассоциация спортивной информации. Режим доступа: <http://www.iasi.org/>

8. Российский олимпийский комитет. Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный

9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный

10. Сайт «ФизкультУра» Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.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 MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007
3. Браузеры MozillaFirefox, GoogleChrome

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

**5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка выполнения аудиторных практических заданий Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<i>Сдача контрольных нормативов Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебного предмета Дифференцированный зачет</i>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» приведен отдельным документом.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы 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 преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

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

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК