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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЛФ ПНИПУ
_____М.Е. Жалко
«27» 02 2026 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:128 часов

Специальность: *13.02.07 Электроснабжение*

Лысьва, 2026

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

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации «16» апреля 2024 г. № 255 по специальности *13.02.07 Электроснабжение;*

– Учебного плана очной формы обучения по специальности *13.02.07 Электроснабжение*, утвержденного «27» 02 2026 г.;

– Рабочей программы воспитания по специальности по специальности *13.02.07 Электроснабжение*, утвержденной «27» 02 2026 г.

С учетом:

–Проекта Примерной образовательной программы специальности *13.02.07 Электроснабжение;*

– Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от 23.07.2024 г.

Разработчик:
преподаватель 1 категории 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)** «03» 02 2026 г., протокол № 6

Председатель ПЦК ГСЭД Л.А. Стругова

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМО ЛФ ПНИПУ Т.В. Пашкина

Методист УМО Н.В. Степанова

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности*13.02.07 Электроснабжение.*

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности*13.02.07 Электроснабжение.*

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способность успешной социализации в обществе, способность использования разнообразных форм физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ***ОК 08***	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для получаемой специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для получаемой специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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, решают тесты, могут выполнять 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 физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**32**	**34**	**22**	**40**	**128**
Самостоятельная работа	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**
Объём образовательной программы	**32**	**34**	**22**	**40**	**128**
В том числе в форме практической подготовки:	***30***	***32***	***20***	***38***	***120***
в том числе:					
теоретическое обучение (*лекции, уроки)*	2	2	2	2	**8**
лабораторные занятия	-	-	-	-	**-**
практические занятия	30	32	20	38	**120**
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	**-**
контрольная работа	-	-	-	-	**-**
Консультации	-	-	-	-	**-**
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	**-**
Промежуточная аттестация проводится в форме *зачёта в 3, 4, 5 семестрах*					
Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачета в 6 семестре*					

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
3 семестр				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе теоретического обучения *(лекции, уроки):*		***2***	
	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	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала:**		**6**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***6***	
	Практическое занятие№1 «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств»	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие№2 «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»		2	
	Практическое занятие №3 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	
Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала:**		**10**	

	В том числе практических и лабораторных занятий:		***10***	
	Практическое занятие № 4 Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега		2	
	Практическое занятие № 6 Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	Практическое занятие № 7 Совершенствование бега на средние дистанции и комплекса специальных упражнений		2	
	Практическое занятие № 8 Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2	
Игровые виды (волейбол)	**Содержание учебного материала:**		**12**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***12***	
	Практическое занятие № 9 Овладение техникой: (стойки), перемещения, передач	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 10 Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	Практическое занятие № 11 Овладение техникой: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками		2	
	Практическое занятие № 12 Овладение тактикой нападения		2	
	Практическое занятие № 13 Овладение тактикой защиты. Учебные игры		2	
			2	
Общефизическая подготовка ОФП	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***2***	
	Практическое занятие № 14 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 04* *ОК 08*
		Всего за 3 семестр	**32**	
		Промежуточная аттестация	**-**	

	ИТОГО		**32**	
4 семестр				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе теоретического обучения *(лекции, уроки):*		***2***	
	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.	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала:**		**16**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***16***	
	Практическое занятие № 15 Выполнение техники попеременного двухшажногохода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 16 Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	Практическое занятие № 17 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	
	Практическое занятие № 18 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	Практическое занятие № 19 Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	Практическое занятие № 20 Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	Практическое занятие № 21 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	Практическое занятие № 22 Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
Спортивные игры	**Содержание учебного материала:**		**12**	*ОК 04*

(баскетбол)	**В том числе практических и лабораторных занятий:**	2	***12***	*ОК 08*
	Практическое занятие № 23 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2	
	Практическое занятие № 24 Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2	
	Практическое занятие № 25 Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	Практическое занятие № 26 Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	Практическое занятие № 27 Отработка техники выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	Практическое занятие № 28 Овладение техникой защита – перехват. Учебные игры		2	
Виды спорта по выбору. Гандбол	**Содержание учебного материала:**		**4**	*ОК 04* *ОК 08*
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***4***	
	Практическое занятие № 29 Техника безопасности игры в гандбол. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния гандбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Основы гандбольной техники (передвижение по площадке, ведения мяча, пас, броски, игра в защите, игра в нападение)	2	2	
	Практическое занятие № 30 Отработка основных приемов техники гандбола (передвижение по площадке, ведения мяча, пас, броски, игра в защите, игра в нападение). Учебная игра.		2	
		Всего за 4 семестр	**34**	
		Промежуточная аттестация	**-**	
		ИТОГО	**34**	
5 семестр				

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе теоретического обучения *(лекции, уроки):*		***2***	
	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		**2**	
	В том числе практических и лабораторных занятий		***2***	
	Практическое занятие № 31 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	*ОК 04* *ОК 08*
Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**8**	
	В том числе практических и лабораторных занятий		***8***	
	Практическое занятие № 32 Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 33 Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	Практическое занятие № 34 Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	
	Практическое занятие № 35 Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости		2	
Игровые виды (волейбол)	**Содержание учебного материала:**		**6**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***6***	
	Практическое занятие № 36 Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке, способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке	2	2	*ОК 04* *ОК 08*

	Практическое занятие № 37 Контрольные игры		2 2	
Общефизическая подготовка ОФП	**Содержание учебного материала:**		**4**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***4***	
	Практическое занятие № 38 Совершенствование развитие силы, силовой выносливости. Совершенствование координации, ловкости и гибкости	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 39 Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2	
		Всего за 5 семестр	**22**	
		Промежуточная аттестация	**-**	
		ИТОГО	**22**	
6 семестр				
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе теоретического обучения *(лекции, уроки):*		***2***	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала:**		**14**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***14***	
	Практическое занятие № 40 Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 41 Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	Практическое занятие № 42 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	

	Практическое занятие № 43 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	Практическое занятие № 44 Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Развитие выносливости. Отработка техники на лыжах		2	
	Практическое занятие № 45 Совершенствование техники спуска и подъема		2	
	Практическое занятие № 46 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	
Спортивные игры (баскетбол)	**Содержание учебного материала:**		**6**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***6***	
	Практическое занятие № 47 Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 48 Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
	Практическое занятие № 49 Учебная игра 5*5, 3*3		2	
Общефизическая подготовка ОФП	**Содержание учебного материала:**		**8**	
	В том числе практических и лабораторных занятий		***8***	
	Практическое занятие № 50 Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин**)**	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 51 Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		2	
	Практическое занятие № 52 Ознакомление с методикой коррекции телосложения обучающихся. Выполнение комплекса упражнений по ОФП, направленных на коррекцию телосложения		2	

Виды спорта по выбору. Гандбол	**Содержание учебного материала:**		**6**	
	В том числе практических и лабораторных занятий		***6***	
	Практическое занятие № 53 Техника безопасности игры в гандбол. Отработка гандбольной техники (передвижение по площадке, ведения мяча, пас, броски, игра в защите, игра в нападение). Учебные игры	2	2	*ОК 04* *ОК 08*
	Практическое занятие № 54 Контрольные игры	3	2	
			2	
Общефизическая подготовка ОФП	**Содержание учебного материала:**		**2**	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		***2***	
	Практическое занятие № 55 Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	3	2	*ОК 04* *ОК 08*
		Всего за 6 семестр	**38**	
		Промежуточная аттестация	**-**	
		ИТОГО	**128**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 *ознакомительный* (узнавание раннее 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	*Спортивный зал*	101Д	32
2	*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий*	-	-
3	*Библиотека, читальный зал с выходом в интернет*	А	18/14 комп

4.2 Основное учебное оборудование

101 Д

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- 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 тенниса
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

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
- Колонки
- МФУ

3.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания

Основные источники:

Не используется

Дополнительные источники:

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

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

3 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.

4 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 2005-2022 гг.

Электронные ресурсы (электронные издания)

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, свободный

Дополнительные источники:

1 Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 156 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/226076 , авторизованный

2 Горбунов, А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. — Пермь: ПНИПУ, 2013. — 144 с. - // Лань: электронно-библиотечная система. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/161015, авторизованный

3 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

4 Кусякова, Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. — Пермь: ПНИПУ, 2012. — 170 с. — // Лань: электронно-библиотечная система. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/161016, авторизованный

5 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

6 Пономарев, Н. Л. Использование комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом, психологическом и социальном саморазвитии учащихся школ, колледжей и вузов (психолого-педагогический аспект) : учебное пособие / Н. Л. Пономарев, А. А. Оплетин. — Пермь : ПГИК, 2024. — 100 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/508093, авторизованный

7 Леонтьева, Н. А. Основы преподавания гимнастики : учебное пособие / Н. А. Леонтьева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2024. — 100 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/462557,авторизованный

8 Иванова, М. О. Теория и методика обучения лыжному спорту (курс лекций) : учебно-методическое пособие / М. О. Иванова, Л. Н. Чурикова, В. И. Аралов. — Воронеж : ВГАС, 2024. — 78 с. —Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/462359 ,авторизованный

9 Ежов, К. С. Организация учебно-тренировочных занятий со студентами среднего профессионального образования на примере баскетбола : учебное пособие / К. С. Ежов, Е. Е. Кумскова, С. В. Кумсков. — Екатеринбург : УрГЭУ, 2023. — 48 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/391988 ,авторизованный

Интернет ресурсы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/, свободный

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://web.archive.org/web/20160330173433/http://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, 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

Программное обеспечение

1 Операционная система Windows 10

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
*Перечень **знаний**, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:* – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для получаемой специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	*Устный опрос* *Наблюдение и оценка результатов практических занятий* *Сдача контрольных нормативов* *Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины* *Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы* *Экспертная оценка рефератов,* *Личные достижения обучающихся* *Зачет* *Дифференцированный зачет*
*Перечень **умений**, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:* – 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 получаемой специальности	

Оценочные материалы учебной дисциплины «Физическая культура» приведены отдельным документом

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

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение четырех семестров.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимся 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 занятий, 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 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 практических заданий. Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают общие компетенции обучающихся.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на _____ учебный год

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