

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

Ad 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалистов среднего звена

Общая трудоёмкость: 180 часов

Специальность: 15.02.16 Технология машиностроения

Лысьва, 2023

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

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «14» июня 2022 г. № 444 по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*, утвержденного «28» февраля 2023 г.;

– Рабочей программы воспитания по специальности по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*, утвержденной «28» февраля 2023 г.;

С учетом:

– Проекта примерной основной образовательной программы специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*.

Разработчик:
преподаватель

Е.В. Задоржная

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» февраля 2023 г., протокол № 7.

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В. А. Голосов

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *15.02.16 Технология машиностроения*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *15.02.16 Технология машиностроения*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

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, ПК, ЛР	Уметь	Знать
<i>ОК 01</i> <i>ОК 04</i> <i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

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, 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Объём 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	38	24	24	26	20	180
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-
Объём образовательной программы	32	38	24	24	36	26	180
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	<i>28</i>	<i>34</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>32</i>	<i>24</i>	<i>158</i>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	4	4	4	4	4	2	22
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	28	34	20	20	32	24	158
Курсовой проект (работа)							-
контрольная работа							-
Консультации	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах							
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре							

Основные разделы учебной дисциплины

Раздел 1 Физическая культура — часть общечеловеческой культуры

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тема 1.2 Компоненты физической культуры

Тема 1.3 Составление индивидуального плана физического развития

Раздел 2 Основные виды общей физической подготовки

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 2.2 Лыжная подготовка

Тема 2.3 Гимнастика

Тема 2.4 Атлетическая гимнастика

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1 Волейбол

Тема 3.2 Баскетбол