

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор по образовательной  
деятельности

А.Б. Петроченков

02

2024 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: 15.02.16 Технология машиностроения

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» июня 2022 г. № 444 по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*;

– 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 15.02.16 *Технология машиностроения*, утвержденного «28» 02 2024 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*, утвержденной «28» 02 2024 г.

С учетом:

– Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» 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 1 категории

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 «06» 02 2024 г., протокол № 6.

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: *15.02.16 Технология машиностроения 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 физкультурной 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><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

	<p>последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.</li> </ul>	<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><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul>

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



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

**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>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>34</b>	<b>46</b>	<b>80</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>76</b>
<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>	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b>	-	-	-

### 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
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>2</b>		
	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		
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>		
	<b>Практическое занятие № 1</b> Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2		
	<b>Практическое занятие № 2</b> Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км	2		
	<b>Практическое занятие № 3</b> Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции	2		
	<b>Практическое занятие № 4</b> Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений	2		

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

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

2 семестр				
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>				
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>2</b>		
	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		
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	<b>-</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>18</b>		
	<b>Практическое занятие № 17</b> Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2		
	<b>Практическое занятие № 18</b> Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжным ходом	2		
	<b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода	2		
	<b>Практическое занятие № 20</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	<b>Практическое занятие № 21</b> Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте	2		
	<b>Практическое занятие № 22</b> Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши	2		
	<b>Практическое занятие № 23</b>	2		

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

<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 31</b> 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		
	<b>Практическое занятие № 32</b> 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		
	<b>Практическое занятие № 33</b> 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		
	<b>Практическое занятие № 34</b> Тестирование. Оценка силовых качеств	2		
<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)</b>	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 35</b> 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		
	<b>Практическое занятие № 36</b> Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)	2		



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

## 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	<i>Спортивный зал</i>	101Д	32
2	<i>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i>	-	-
3	<i>Библиотека, читальный зал с выходом в интернет</i>	-	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
- 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](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.

<b>Компетенции</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов освоения</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий 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

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>