

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

« 08 »

02

2024 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, 2024

**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» 02 2024 г.;

– Рабочей программы воспитания по специальности по специальности 15.02.16 *Технология машиностроения*, утвержденной «28» февраля 2024 » \_\_\_\_\_

С учетом:

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

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)* «06» февраля 2024 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УМУ ПНИПУ

В. А. Голосов

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного 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.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
<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	– 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).

## 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.	7 сем.	8 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32	38	24	24	36	26	180
<i>Самостоятельная работа</i>	-	-	-	-	-	-	-
Объём образовательной программы	32	38	24	24	36	26	180
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	28	34	20	20	32	24	158
<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							-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</b>							

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>OK 01</i>
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>4</b>	<i>OK 04</i>
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	2	2	<i>OK 08</i> <i>LP 6</i> <i>LP 9</i> <i>LP 20</i> <i>LP 22</i> <i>LP 23</i>
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	2	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>OK 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	<i>OK 04</i>
	<b>Практическое занятие №1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»		2	<i>OK 08</i> <i>LP 6</i> <i>LP 9</i>
	<b>Практическое занятие №2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	2	2	<i>LP 20</i> <i>LP 22</i> <i>LP 23</i>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<i>OK 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	<i>OK 04</i>

	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование технике равномерного бега. Освоение признаков утомление при беге		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега на средние дистанции		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1 км - девушки, 2 км - юноши		2	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение технике: (стойки), перемещения, передач	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение технике: подач (виды подач)		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение технике: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча с верху двумя руками		2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение тактике нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактике защиты		2	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 13</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i>
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствования технике выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>32</b>	

		<i>Промежуточная аттестация</i>		-
		<i>ИТОГО</i>		32
<b>4 семестр</b>				
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>OK 01</i>
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>4</b>	<i>OK 04</i>
	Современное состояние физической культуры и спорта. 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	2	2	<i>OK 08</i> <i>LP 6</i> <i>LP 9</i> <i>LP 20</i> <i>LP 22</i>
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	2	<i>LP 23</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<i>OK 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>	<i>OK 04</i>
	<b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	<i>OK 08</i> <i>LP 6</i> <i>LP 9</i>
	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	<i>LP 20</i> <i>LP 22</i> <i>LP 23</i>
	<b>Практическое занятие № 17</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	



	<b>Практическое занятие № 21</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2		
	<b>Практическое занятие № 22</b> Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге		2		
	<b>Практическое занятие № 23</b> Тестирование. Бег девушки-3км, юноши-5км		2		
Спортивные игры (баскетбол)	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	<i>OK 01 OK 04 OK 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23</i>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>16</b>		
	<b>Практическое занятие № 24</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2		
	<b>Практическое занятие № 25</b> Закрепление технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2		
	<b>Практическое занятие № 26</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2		
	<b>Практическое занятие № 27</b> Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2		
	<b>Практическое занятие № 28</b> Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2		
	<b>Практическое занятие № 29</b> Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2		
	<b>Практическое занятие № 30</b> Овладение техники защиты.		2		
	<b>Практическое занятие № 31</b> Контрольные игры.		2		
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>38</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			-		
<b>ИТОГО</b>			<b>38</b>		
<b>5 семестр</b>					

<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>4</b>	<i>ОК 04</i>
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 32</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i>
	<b>Практическое занятие № 33</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	<i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i>
	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствование технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практические занятия № 36</b> Развитие выносливости		2	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 37</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i>
	<b>Практическое занятие № 39</b> Контрольные игры		2	<i>ЛР 23</i>
<b>Общеспортивная подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i>

	<b>Практическое занятие № 41</b> Выполнения контрольных нормативов.		2	ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>24</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>24</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	ОК 01
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>4</b>	ОК 04
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье.		2	ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	ОК 01
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 42</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9
	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование технике подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 44</b> Совершенствование технике подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 46</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	ОК 01

(баскетбол)	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 47</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	ОК 08 ЛР 6
	<b>Практическое занятие № 48</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
Общефизическая подготовка ОФП	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	ОК 01
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 49</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин)	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20
	<b>Практическое занятие № 50</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2	ЛР 22 ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов.		2	
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>24</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>24</b>	
<b>7 семестр</b>				
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	ОК 01
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>4</b>	ОК 04
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9
Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	2		ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23	
Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	ОК 01
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	ОК 04
	<b>Практическое занятие № 52</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	ОК 08 ЛР 6

	<b>Практическое занятие № 53</b> Самоконтроль (пульсометрия), при выполнении упражнений для развития выносливости		2	<i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 54</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 55</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 56</b> Бег на длинные дистанции (до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>14</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 57</b> Совершенствование технике верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление технике верхней передачи, подачи мяча		2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 58</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i>
	<b>Практическое занятие № 59</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Закрепление изученных элементов в учебной игре.		2	<i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 60</b> Совершенствование технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками	2	2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Совершенствование техники и нижней передачи. Совершенствование подач. Учебная игра		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке. Учебная игра		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке. Учебная игра.		2	
	<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>
<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>			<b>8</b>	<i>ОК 04</i>
<b>Практическое занятие № 64</b> Совершенствования силовых качеств (сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание)		2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i>
<b>Практическое занятие № 65</b>			2	<i>ЛР 9</i>

	Совершенствование упражнения пресс, прыжок на скакалке (1 мин). Учебная игра(волейбол)			ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
	<b>Практическое занятие № 66</b> Совершенствования упражнения прыжок с места, подтягивание. Учебная игра (волейбол)		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Выполнения контрольных нормативов		2	
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>	
<b>8 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23</i>
	<b>В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):</b>		<b>2</b>	
	Составления программ двигательной активности на месяц с учётом направления будущей профессиональной деятельности. Ведения дневника самоконтроля с критериями оценивания своего состояния	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 68</b> Физические упражнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся		2	
	<b>Практическое занятие № 69</b> Физические упражнения для коррекции мышц спины. Учебная игра(волейбол)		2	
	<b>Практическое занятие № 70</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2	2	
	<b>Практическое занятие № 71</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Учебная игра(волейбол)		2	
<b>Практическое занятие № 72</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Учебная игра(волейбол)		2		
<b>Общефизическая</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 01</i>

подготовка ОФП	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 73</b> Совершенствование силовых качеств (подтягивание, разгибание рук в упоре лёжа). Учебная игра(волейбол)	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 74</b> Совершенствование упражнений на мышцы кора, плечевого пояса. Учебная игра(волейбол)		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 01</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 04</i>
	<b>Практическое занятие № 75</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	<b>Практическое занятие № 76</b> Кроссовая подготовка. Бег 2 км дев.3 км юноши. Учебная игра(футбол)		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i>
	<b>Практическое занятие № 77</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости. Совершенствование силовых качеств(подтягивание)		2	<i>ЛР 23</i>
	<b>Практическое занятие № 78</b> Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, разгибание рук в упоре лёжа.		2	
	<b>Практическое занятие № 79</b> Сдача контрольных нормативов. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши.		2	
<b>Всего за 8 семестр</b>				<b>26</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>180</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1 Специализированные лаборатории и классы**

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	27+ 14 комп.

**3.2 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»

#### **Стадион**

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

#### **Читальный зал**

- Компьютер в комплекте
- Мультимедийное оборудование в комплекте: проектор, экран настенно-потолочный

### **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

#### **Основные источники:**

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

4. 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

#### **Дополнительные источники:**

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

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

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

4 Физическая культура 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

5 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

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

#### **Интернет ресурсы**

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

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

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

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

5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный

6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный

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

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

9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный

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

11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

1 Операционная система Windows 7

2 Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

3 Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

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

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

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

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни</li></ul>	<p><i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li></ul>	<p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов</i> <i>Личные достижения обучающихся</i> <i>Зачет</i> <i>Дифференцированный зачет</i></p>
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности;</li><li>– содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации;</li><li>– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</li><li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li><li>– проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается</li></ul>	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>

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

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

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение шести семестров.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающихся 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

<b>№ п.п.</b>	<b>Содержание изменения</b>	<b>Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК</b>
		<p align="center">_____ № _____</p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center">_____/_____</p>