

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛФ ПНИПУ


В.А. Кочнев
« 28 » 02 2025 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

Лысьва, 2025

Рабочая программа учебного предмета «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;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями);

– Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 мая 2023 года № 371 (с изменениями);

– 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 «18» 02 2025 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденной «18» 02 2025 г.

С учетом:

– Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 20 от «15» августа 2024 г.)

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 «11» 02 2025 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

Л.А. Стругова

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМО ЛФ ПНИПУ

Т.В. Пашкина

Методист УМО

Н.В. Степанова

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.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4.

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

Цель учебного предмета – содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию</i> <i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</i> <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</i> В части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. 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;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04 <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>	<i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</i> <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</i> Овладение универсальными коммуникативными действиями:	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	б) совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека	ПРб 5. 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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i> <i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</i> <i>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).</i> <i>Способность их использования в</i>	ПРб 1. Умение 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); ПРб 2. Владение современными технологиями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<i>познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.</i> В части физического воспитания: – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретённый опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; – постоянно повышать свой образовательный	укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. 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; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	и культурный уровень;	
ПК 5.4 Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства		Знания: – правила и нормы, обеспечивающие защиту жизни и сохранение здоровья человека, управление безопасностью жизнедеятельности на предприятии, эффективные мероприятия по охране окружающей среды, применяемые в машиностроении;

*Интенсивная общеобразовательная подготовка обучающихся с включением компонента дисциплинарной части профессиональной компетенции, соответствующей профессиональной направленности.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объём учебного предмета и виды учебной работы

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

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК¹...</i>
Основное содержание		2	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		

¹Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС СПО реализуемой профессии/специальности СПО.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля		
*Профессионально ориентированное содержание		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК...
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиоограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		66	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...
*Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...
	Практические занятия		
	Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	различной функциональной направленности		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК...
	Практические занятия		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК...
	Практические занятия		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		ОК 08, <i>ПК...</i>
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание		50	
Учебно-тренировочные занятия		50	
<i>Гимнастика</i>		12	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	
	(девушки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки			Юноши
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна			2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой			3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия			
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	Совершенствование акробатических элементов		
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
Тема 2.9 (1). ² Аэробная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		

²Профессиональная образовательная организация выбирает одну из двух тем: аэробная гимнастика или атлетическая гимнастика.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Атлетические единоборства		2	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
Спортивные игры		6	
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.13. Волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Лыжная подготовка³		6	
Тема 2.14.	Содержание учебного материала	6	

³Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять тематический блок «Лыжная подготовка» освоением расширенного содержания блоков «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Лыжная подготовка	Практические занятия		
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов		
Легкая атлетика		10	
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Плавание⁴		10	
Тема 2.16 Плавание	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
Вариативный модуль по видам спорта⁵		6	
Тема 2.17⁷	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.		

⁴«Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы. В случае их отсутствия – часы необходимо перераспределить внутри Раздела 2.

⁵Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования.

В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лепта, Футбол для всех, Городишный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объём в часах	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2		3	5
1 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Физическая культура (основные понятия)	Содержание учебного материала:		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		2	
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике	2	2	
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		14	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		14	
	Практическое занятие № 1 Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических	2	2	

	качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики			
	Практическое занятие № 2 Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км		2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции		2	
	Практическое занятие № 4 Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики		2	
	Практическое занятие № 5 Совершенствование выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств		2	
	Практическое занятие № 6 Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости		2	
	Практическое занятие № 7 Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка		2	
Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала:		10	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		10	
	Практическое занятие № 8 Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2	2	
	Практическое занятие № 9 Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности		2	
	Практическое занятие № 10		2	

	Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи)			
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач		2	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра		2	
Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:		8	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		8	
	Практическое занятие № 13 Ознакомление и выполнение упражнений для развития и совершенствования физических качеств	2	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование упражнений, входящих в контрольные нормативы		2	
	Практическое занятие № 15 Интенсивность физических нагрузок. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств)		2	
	Практическое занятие № 16 Выполнение нормативов по физической подготовке		2	
Консультации			-	
Промежуточная аттестация			-	
Всего за 1 семестр			34	
2 семестр				
Раздел 1 Теоретическая часть				
Введение. Физическая	Содержание учебного материала:		2	ОК 01 ОК 04
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		2	

культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	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	2	ОК 08 ЛР 2
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия				
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		18	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		18	
	Практическое занятие № 17 Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	2	
	Практическое занятие № 18 Ознакомление с одновременно бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжным ходом		2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода		2	
	Практическое занятие № 20 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте		2	
	Практическое занятие № 21 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте		2	
	Практическое занятие № 22 Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши		2	
	Практическое занятие № 23 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту		2	
	Практическое занятие №24		2	

	Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров			
	Практическое занятие № 25 Сдача норматива девушки 3 км, юноши 5 км		2	
Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:		10	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		10	
	Практическое занятие № 26 Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2	2	
	Практическое занятие № 27 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2	
	Практическое занятие № 28 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		2	
	Практическое занятие № 29 Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок»		2	
	Практическое занятие № 30 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага – бросок». Учебная игра		2	
Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала:		8	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		8	
	Практическое занятие № 31 Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных	2	2	

	суставов			
	Практическое занятие № 32 Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; занятие на тренажёрах		2	
	Практическое занятие № 33 Упражнения для развития силы мышц ног: прыжки на скакалке, приседания на одной и двух ногах; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах		2	
	Практическое занятие № 34 Тестирование. Оценка силовых качеств		2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:		8	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 2
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		8	
	Практическое занятие № 35 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО	2	2	
	Практическое занятие № 36 Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)		2	
	Практическое занятие № 37 Техника выполнения метания гранаты		2	
	Практическое занятие № 38 Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО		2	
Консультации			-	
Промежуточная аттестация			-	

Всего за 2 семестр		46	
ИТОГО ЗА ГОД		80	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	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

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания

Основные источники:

Не используются

Дополнительные источники:

1. 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.
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 2005-2024 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> , 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 доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024> , авторизованный

Дополнительные источники:

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

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

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

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

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

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

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

8. Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
10. Сайт «ФизкультУра» - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
11. Энциклопедия по видам спорта. -Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

Программное обеспечение

1. ОС Windows 10
2. Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
3. Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 01 <i>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.3 Р 3: Тема 3.2 Р 4: Темы 4.4, 4,7 Р 5: Темы 5.1, 5.2 Р 6: Темы 6.1, 6.4 Р 7: Темы 7.1 Р 10 Темы 10.1 Р 11 Темы 11.1, 11.2, 11.3, 11.4 Р 12: Темы 12.1, 12.2	Устный / письменный опрос Контрольная работа Диалогическая и монологическая речь по темам Наблюдение и оценка результатов практических занятий
ОК 04 <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.3 Р 3: Тема 3.2 Р 4: Темы 4.4, 4,7 Р 5: Темы 5.1, 5.2 Р 6: Темы 6.1, 6.4 Р 7: Темы 7.1 Р 10 Темы 10.1 Р 11 Темы 11.1, 11.2, 11.3, 11.4 Р 12: Темы 12.1, 12.2	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета Экзамен
ОК 08 <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>		
ПК 5.4 <i>Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства</i>	П-о/Р 4: Темы 4.4 П-о/Р 5: Темы 5.1 П-о/Р 11 Темы 11.1, 11.2, 1.4 П-о/Р 12: Темы 12.2	Устный / письменный опрос Контрольная работа Диалогическая и монологическая речь по темам Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного

		предмета Экзамен
--	--	---------------------

Оценочные материалы учебного предмета «Физическая культура» приведены 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 на _____ учебный год

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