

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>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>22</i>	<i>22</i>	<i>34</i>	<i>24</i>	<i>168</i>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2 ¹	2	2	2	2	2	12
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	22	22	34	24	168
Курсовой проект (работа)							-
контрольная работа							-
Консультации	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах							
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре							

¹ На основании приказа от 23.04.2025 № 197 «о внесении изменений в учебные планы СПО» внесены изменения в учебную дисциплину «Физическая культура», изучаемую с 3 семестра

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
3 семестр				
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала:		2	<i>ОК 01</i>
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	<i>ОК 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. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала:		4	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		4	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие №1 «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»		2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
Практическое занятие №2 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>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>	
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		10	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	<i>ОК 04</i>

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

	Практическое занятие № 14 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	ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
Всего за 3 семестр			32	
Промежуточная аттестация			-	
ИТОГО			32	
4 семестр				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	Содержание учебного материала:		2	<i>ОК 01</i>
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	<i>ОК 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. Особенности организации занятий с обучающимися 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>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:	2	18	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		18	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие № 15 Выполнение техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	Практическое занятие № 16 Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	Практическое занятие № 17 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	Практическое занятие № 18 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	

	Практическое занятие № 19 Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	Практическое занятие № 20 Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	Практическое занятие № 21 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	Практическое занятие № 22 Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге		2	
	Практическое занятие № 23 Тестирование. Бег девушки-3км, юноши-5км		2	
Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:		18	<i>OK 01 OK 04 OK 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		18	
	Практическое занятие № 24 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2	
	Практическое занятие № 25 Закрепление технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2	
	Практическое занятие № 26 Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	Практическое занятие № 27 Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)	2	2	
	Практическое занятие № 28 Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	Практическое занятие № 29 Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	Практическое занятие № 30 Овладение техники защиты.		2	
	Практическое занятие № 31 Контрольные игры		2	

		3	2	
<i>Всего за 4 семестр</i>			38	
<i>Промежуточная аттестация</i>			-	
ИТОГО			38	
5 семестр				
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала:		2	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23</i>
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2	
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	
	Практическое занятие № 32 Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений		2	
	Практическое занятие № 33 Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	Практическое занятие № 34 Совершенствование технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	2	
	Практическое занятие № 35 Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	Практические занятия № 36 Развитие выносливости		2	
Игровые виды (волейбол)	Содержание учебного материала:		8	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ЛР 6</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		8	
	Практическое занятие № 37 Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	

	Практическое занятие № 38 Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22
	Практическое занятие № 39 Контрольные игры		2	ЛР 23
			2	
Общездоровья физическая подготовка ОФП	Содержание учебного материала:		4	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий:		4	ОК 04
	Практическое занятие № 40 Совершенствование развитие силы, силовой выносливости	2	2	ОК 08 ЛР 6
	Практическое занятие № 41 Выполнения контрольных нормативов.		2	ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
Всего за 5 семестр			24	
Промежуточная аттестация			-	
ИТОГО			24	
6 семестр				
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала:		2	ОК 01
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	ОК 04
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		10	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	ОК 04
	Практическое занятие № 42 Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	2	ОК 08 ЛР 6
	Практическое занятие № 43 Совершенствование технике подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	ЛР 9 ЛР 20

	Практическое занятие № 44 Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	Практическое занятие № 45 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	Практическое занятие № 46 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала:		6	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		6	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие № 47 Учебная игра 3*3	3	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i>
	Практическое занятие № 48 Учебная игра 5*5		2	<i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i>
	2		<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>	
Общефизическая подготовка ОФП	Содержание учебного материала:		6	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		6	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие № 49 Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин)	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i>
	Практическое занятие № 50 Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию обучающихся с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2	<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
Практическое занятие № 51 Совершенствование силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов.	2			
Всего за 6 семестр			24	
Промежуточная аттестация			-	
ИТОГО			24	
7 семестр				
Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала:		2	<i>ОК 01</i>
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	<i>ОК 04</i>

физическими упражнениями	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9 ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		10	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	ОК 04
	Практическое занятие № 52 Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9
	Практическое занятие № 53 Самоконтроль (пульсометрия), при выполнении упражнений для развития выносливости		2	ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
	Практическое занятие № 54 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	
	Практическое занятие № 55 Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	Практическое занятие № 56 Бег на длинные дистанции (до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
Игровые виды (волейбол)	Содержание учебного материала:		16	ОК 01
	В том числе практических и лабораторных занятий:		16	ОК 04
	Практическое занятие № 57 Совершенствование технике верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление технике верхней передачи, подачи мяча	2	2	ОК 08 ЛР 6 ЛР 9
	Практическое занятие № 58 Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	ЛР 20 ЛР 22 ЛР 23
	Практическое занятие № 59 Совершенствование техники верхней и нижней передач. Закрепление изученных элементов в учебной игре.		2	
	Практическое занятие № 60 Совершенствование технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		2	
	Практическое занятие № 61 Совершенствование техники и нижней передачи. Совершенствование подач.		2	

	Учебная игра			
	Практическое занятие № 62 Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке		2	
	Практическое занятие № 63 Учебная игра		2	
		3	2	
Общефизическая подготовка ОФП	Содержание учебного материала:		8	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		8	
	Практическое занятие № 64 Совершенствования силовых качеств (сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание)		2	
	Практическое занятие № 65 Совершенствование упражнения пресс, прыжок на скакалке (1 мин). Учебная игра(волейбол)	2	2	
	Практическое занятие № 66 Совершенствования упражнения прыжок с места, подтягивание. Учебная игра (волейбол)		2	
	Практическое занятие № 67 Выполнения контрольных нормативов		2	
Всего за 7 семестр			36	
Промежуточная аттестация			-	
ИТОГО			36	
8 семестр				
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала:		2	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i> <i>ЛР 20</i>
	В том числе теоретическое обучение (лекции, уроки):		2	
	Составления программ двигательной активности на месяц с учётом направления будущей профессиональной деятельности. Ведения дневника самоконтроля с критериями оценивания своего состояния	2	2	
	Содержание учебного материала:		10	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	

	Практическое занятие № 68 Физические упражнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся	2	2	<i>ЛР 22</i> <i>ЛР 23</i>
	Практическое занятие № 69 Физические упражнения для коррекции мышц спины. Учебная игра(волейбол)		2	
	Практическое занятие № 70 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		2	
	Практическое занятие № 71 Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Учебная игра(волейбол)		2	
	Практическое занятие № 72 Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Учебная игра(волейбол)		2	
Общефизическая подготовка ОФП	Содержание учебного материала:		4	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		4	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие № 73 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>
	Практическое занятие № 74 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	Содержание учебного материала:		10	<i>ОК 01</i>
	В том числе практических и лабораторных занятий:		10	<i>ОК 04</i>
	Практическое занятие № 75 Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	<i>ОК 08</i> <i>ЛР 6</i> <i>ЛР 9</i>
	Практическое занятие № 76 Кроссовая подготовка. Бег 2 км дев.3 км юноши. Учебная игра(футбол)		2	<i>ЛР 20</i> <i>ЛР 22</i>
	Практическое занятие № 77 Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости. Совершенствование силовых качеств(подтягивание)		2	<i>ЛР 23</i>
	Практическое занятие № 78 Сдача контрольных нормативов. Подтягивание, разгибание рук в упоре лёжа.		2	

	Практическое занятие № 79 Сдача контрольных нормативов. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши.		2	
			Всего за 8 семестр	26
			Промежуточная аттестация	-
			ИТОГО	180

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 доступа: <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, 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">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни	<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> <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 умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности;– содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации;– работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;– проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>

Оценочные материалы учебной дисциплины «Физическая культура» приведены отдельным документом

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

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение 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 2025 - 2026 учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
1	На основании приказа от 23.04.2025 № 197 «О внесении изменений в учебные планы СПО» внесены изменения в учебный план по специальности 15.02.16 <i>Технология машиностроения</i> , утвержденный 28.02.2024 г.	<p align="center"><u>04.09.2025</u> № <u>1</u></p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД <u>Осу</u> / Л.А. Стругова</p>
2	С 01.09.2025 использовать в учебном процессе рабочую программу, утвержденную 28.02.2024 г., с изменениями 3 – 8 семестров	<p align="center"><u>04.09.2025</u> № <u>1</u></p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД <u>Осу</u> / Л.А. Стругова</p>
3	На 2025-2026 учебный год раздел 3.3 Информационное обеспечение обучения заменить на новый (ПРИЛОЖЕНИЕ А)	<p align="center"><u>04.09.2025</u> № <u>1</u></p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД <u>Осу</u> / Л.А. Стругова</p>

3.3 Информационное обеспечение обучения 2025-2026 учебный год

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

2 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): монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. — Пермь: ПНИПУ, 2013. — 144 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/161015>, авторизованный

2 Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. — 74 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/74782>, авторизованный

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

4 Организация самостоятельной работы студентов педагогического вуза по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / О. Г. Барышникова, Л. Н. Акулова, А. С. Королев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 144 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/266846>, авторизованный

5 Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/253403> , авторизованный

Интернет ресурсы

1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/>, свободный

2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://web.archive.org/web/20160330173433/http://school-collection.edu.ru/>, свободный

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

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

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

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

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

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

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

Программное обеспечение

1 Операционная система Windows 10

2 Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

3 Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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