

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)  
комиссии Специальностей УГС  
Машиностроение  
Протокол № \_6\_ от \_12\_ февраля\_ 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВиМР  
  
2 О.В. Князева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

**15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)»**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)», утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 12 сентября 2023 года № 676 (зарегистрировано в Минюсте России 17.09.2023 г. № 75610). Укрупненная группа специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)» на 1-2 курсах в 1-4 семестрах. Год начала подготовки: 2024 год.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»).

Составитель: Лунегов А.И. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

### **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины**

#### **1.2.1. Цель и задачи освоения дисциплины**

*Цель дисциплины «Физическая культура»:* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

*Задачи:*

- расширить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- способствовать расширению двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки;

- способствовать приобретению опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально

значимых целей; сформировать определенные практические навыки с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии;

- способствовать формированию мотивации и потребности к занятиям физической культурой;

- овладеть навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются элементы общих/профессиональных компетенций (знания, умения). Планируемые результаты направлены на освоение умений и знаний.

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</li> </ul>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты</li> </ul>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий</li> </ul>

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
	уровня физической подготовленности		физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины всего,</b>	<b>156</b>
в т. ч.:	
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>156</b>
- теоретическое обучение (Л)	16
- практические занятия (ПЗ)	124
- консультации	8
- промежуточная аттестация	8
- курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет во 2,4 семестрах зачет в 1, 3 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	<b>1 семестр</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>ОК 01, 08</b>
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 08
	Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровый образ жизни	2	-	
	Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена. Правила поведения на учебных занятиях	2	-	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы			
	<b>Практическое занятие 1</b> Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Специальные беговые упражнения	-	2	
	<b>Практическое занятие 2</b> Обучение технике низкого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	-	2	
	<b>Практическая работа 3</b> Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив)	-	2	
	<b>Практическое занятие 4</b> Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок)	-	2	
	<b>Практическое занятие 5</b> Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием	-	2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	коротких отрезков			
	<b>Практическое занятие 6</b> Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив)	-	2	
	<b>Практическое занятие 7</b> Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная	-	2	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	<b>Практическое занятие 8</b> Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	-	2	
	<b>Практическое занятие 9</b> Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной).	-	2	
	<b>Практическое занятие 10</b> Обучение технике ведения мяча (ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча). Обучение технике штрафных бросков (подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	-	2	
	<b>Практическое занятие 11</b> Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Содержание учебного материала</b> Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение атлетических упражнений			
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практическое занятие 12</b> Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания)	-	2	
	<b>Практическое занятие 13</b>	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	Освоение техники акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат). Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой			
	<b>Практическое занятие 14</b> Освоение техники упражнений на перекладине, брусках: подъемы, опускания, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
	<b>2 семестр</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	4	-	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.4. Комплексное развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Подвижные игры	2	-	
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	-	
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	-	<b>38</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Прохождение дистанций			
	<b>Практическое занятие 15</b> Теоретические сведения по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	-	2	
	<b>Практическое занятие 16</b> Обучение технике скользящего шага. Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах	-	2	
	<b>Практическое занятие 17</b> Совершенствование техники скользящего шага. Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода	-	2	
	<b>Практическое занятие 18</b>	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости			
	<b>Практическое занятие 19</b> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков	-	2	
	<b>Практическое занятие 20</b> Обучение технике одновременных ходов. Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полушпугом»	-	2	
	<b>Практическое занятие 21</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	<b>Практическое занятие 22</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	<b>Практическое занятие 23</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанций	-	2	
	<b>Практическое занятие 24</b> Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: 3000/5000м.)	-	2	
<b>Тема 2.6. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	<b>Практическое занятие 25</b> Обучение технике перемещения и стойки игрока (передвижение, ходьба, прыжки, работа рук и ног во время перемещений, остановок, основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)	-	2	
	<b>Практическое занятие 26</b> Обучение технике приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками	-	2	
	<b>Практическое занятие 27</b> Обучение технике нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	ног). Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)			
	<b>Практическое занятие 28</b> Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 29</b> Отработка тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Двусторонняя учебно-тренировочная игра	-	2	
<b>Тема 2.7. Спортивные игры (футбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, вбрасывание мяча, ложные движения (финтов), приемы и тактика игры в нападении и защите, игра вратаря и тактические действия вратаря. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	<b>Практическое занятие 30</b> Обучение технике ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча	-	2	
	<b>Практическое занятие 31</b> Обучение технике игры вратаря, тактике игры вратаря, различным тактическим действиям. Обучение технике защиты и отработка техники ложных движений (финтов)	-	2	
	<b>Практическое занятие 32</b> Обучение тактике защиты и нападения. Приемы игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 33</b> Выполнение и отработка основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>3 семестр</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.8. Основы здорового образа и стиля жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания	2	-	ОК 01, 08
	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни	2	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	человека. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания			
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	-	<b>28</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.9.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. Метание предмета на дальность, в цель			
	<b>Практическое занятие 34</b> Обучение технике выполнения эстафетного бега («коридор» передачи эстафетной палочки. передача эстафетной палочки, финиширование). Бег с передачей эстафеты 4x100м	-	2	
	<b>Практическое занятие 35</b> Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив	-	2	
	<b>Практическое занятие 36</b> Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Выполнение контрольного норматива	-	2	
	<b>Практическое занятие 37</b> Обучение технике метания на дальность (разбег, замах, финальное усилие при метании на дальность) и в цель (стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель). Выполнение контрольного норматива	-	2	
	<b>Практическое занятие 38</b> Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	-	2	
<b>Тема 2.10.</b> <b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Судейство. Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			
	<b>Практическое занятие 39</b> Основы методов судейства и тактики игры. Жестикация судьи. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	-	2	
	<b>Практическое занятие 40</b> Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 41</b> Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 42</b> Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
<b>Тема 2.11.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)			
	<b>Практическое занятие 43</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях). подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)	-	2	
	<b>Практическое занятие 44</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Выполнение контрольных нормативов	-	2	
<b>Тема 2.12. Спортивные игры (настольный теннис)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Техника безопасности игры настольный теннис. Стойка, перемещения, удары по мячу, правила подачи и приема мяча. Индивидуальные действия в игре настольный теннис. Учебно-тренировочная игра			
	<b>Практическое занятие 45</b> Теоретические сведения игры в настольный теннис. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола	-	2	
	<b>Практическое занятие 46</b> Обучение технике перемещений и техника игры в настольный теннис (шаги приставные, шаги выпады). Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 47</b> Обучение технике ударов по мячу (промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат, удары по мячу правой, левой стороной ракетки). Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях. Обучение технике подачи (длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>4 семестр</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>РАЗДЕЛ 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	-	
	Комплексы упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	2	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	деятельности			
<b>РАЗДЕЛ 2</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>	-	<b>30</b>	<b>ОК 01, 04, 08</b>
<b>Тема 2.14. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Совершенствование техники передвижения на лыжах (скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении). Прохождение дистанций	-	-	
	<b>Практическое занятие 48</b> Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа. Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости	-	2	
	<b>Практическое занятие 49</b> Обучение технике «конькового» хода. Ознакомление с техникой «конькового» хода. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	<b>Практическое занятие 50</b> Ознакомление с техникой поворотов на месте и в движении. Освоение техники поворота «переступанием», «плугом». Выполнение поворотов на дистанции	-	2	
	<b>Практическое занятие 51</b> Ознакомление с техникой подъемов («полуелочка» и «елочка») и спусков в основной стойке. Освоение техники подъемов. Выполнение подъемов и спусков на дистанции	-	2	
	<b>Практическое занятие 52</b> Прохождение дистанции до 6-8 км, преодоление подъёмов и препятствий. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке	-	2	
<b>Тема 2.15. Спортивные игры (волейбол).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Судейство в волейболе, правила соревнований. Совершенствование индивидуальных действий игрока. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			
	<b>Практическое занятие 53</b> Основы методики судейства в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие прыгучести, ловкости и координации.	-	2	
	<b>Практическое занятие 54</b> Совершенствование индивидуальных действий игрока (стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки, выход на прием мяча (с подачи; с нападающего удара)). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 55</b> Совершенствование командных действий игроков. Расположение всех игроков команды при	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Учебно-тренировочная игра			
	<b>Практическое занятие 56</b> Совершенствование командных действий игроков. Двусторонняя учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
<b>Тема 2.16. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Круговая тренировка для развития общей выносливости			
	<b>Практическое занятие 57</b> Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	-	2	
	<b>Практическое занятие 58</b> Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями	-	2	
	<b>Практическое занятие 59</b> Совершенствование упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости (упражнения для развития всех мышц тела, мышц спины и плечевого пояса, рук, ног и брюшного «пресса»)	-	2	
<b>Тема 2.17. Спортивные игры (футбол).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, 04, 08
	Совершенствование технических и тактических приемов игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебно-тренировочная игра			
	<b>Практическое занятие 60</b> Совершенствование технических и тактических приемов игры. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 61</b> Совершенствование тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	<b>Практическое занятие 62</b> Совершенствование техники командных действий игроков. Игра 2:2. Учебно-тренировочная игра	-	2	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>124</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРО)</b>		-		
<b>Консультации</b>		<b>8</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>8</b>		
<b>Всего:</b>		<b>156</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:

  - аудиовизуальные средства;

  - компьютерные средства;

  - экран проекционный.

- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

В процессе освоения программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимся предоставлена возможность доступа к учебным материалам по дисциплине.

Основные источники:

1. Виленский М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Тиханова Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

4. Федонов Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>

5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>

### **3.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Учебные занятия по дисциплине проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.17 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного

оборудования (по отраслям)», календарным графиком и программой дисциплины в учебных аудиториях, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

Основными формами организации учебного изучения дисциплины являются лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Лекции формируют у обучавшихся системное представление об изучаемых разделах дисциплины, обеспечивают усвоение ими основных дидактических единиц, а также способствуют развитию интеллектуальных способностей. Занятия теоретического цикла могут носить практико-ориентированный характер.

Практические занятия обеспечивают приобретение и закрепление необходимых навыков и умений, формирование компетенций, готовность к самостоятельной и индивидуальной работе.

Самостоятельная работа обучающихся проводится вне аудиторных часов; включает в себя работу с литературой, подготовку рефератов по выбранной теме, подготовку к практическим/лабораторным занятиям, способствует развитию познавательной активности, творческого мышления обучающихся, прививает навыки самостоятельного поиска информации, а также формирует способность и готовность к самомотивации, самосовершенствованию, самореализации и творческой адаптации.

В процессе освоения дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится как в каждой группе, так и для нескольких групп (при наличии нескольких групп по профессии).

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется проведением текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения. Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в электронном журнале успеваемости.

По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в зачетно-экзаменационной ведомости по дисциплине.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются методические материалы по дисциплине.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

На сайте СДО Техникума размещается теоретический материал для самостоятельного изучения обучающимся, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие учебные материалы (<https://test.phtt.ru/>).

Рабочая программ дисциплины размещается на сайте Техникума <https://phtt.ru/>.

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

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и компетенций** осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка качества оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в двух направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины (знания и умения);
- оценка компетенций обучающихся (достижение результатов освоения компетенций).

Текущий контроль знаний и умений по дисциплине в ходе освоения учебной программы обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний/умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к учебной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

1) Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Критерии оценки: не менее 70% правильных ответов при оценке знаний		
<b>ЗНАТЬ:</b>		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый	Устный опрос Тестирование

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Подготовка и выступление с сообщением и/или презентацией  Результаты выполнения контрольных нормативов  Промежуточная аттестация
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b> Критерии оценки: демонстрация устойчивых умений		
<b>УМЕТЬ:</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений  Регулирование физической нагрузки  Владение навыками контроля и оценки  Подбор средств и методов занятий  Промежуточная аттестация
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		

## 2) Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде	Тестирование
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Результаты выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений)

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
необходимого уровня физической подготовленности	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Решение и анализ проблемных ситуаций