

Приложение III.СГ.04
к программе СПО по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 июля 2024 года № 444 укрупненной группы подготовки 15.00.00 Машиностроение

Организация разработчик: ФГАУ ВО «Уральский Федеральный университет имени
первого Президента России Е.Н.Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: А.В. Панова преподаватель первой квалификационной категории
А.А. Ерешко преподаватель

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 16.02.24 протокол № 1

Председатель ЦК



Е.В. Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического Совета НТИ (филиала) УрФУ

Протокол № 2

Председатель УМС



М.В. Миронова

« 16 » 03 2024 г.

Согласовано:

Начальник УО

Методист



О.Н. Дейнес

Е.Ю.Зарубина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	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 (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

ЛР3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

ЛР14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Объем образовательной программы	148
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	148
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	100
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация	4
Промежуточная аттестация в форме:	
4,6 семестр зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		ОК 04. ОК08. ЛР3, ЛР9, 13, ЛР14
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		146	
Раздел 2.1.		36	ОК 04. ОК08. ЛР3, ЛР9, 13, ЛР14
Легкая атлетика			
Тема 1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.		
Тема 2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия. Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м		

	(девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия. Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.		
Тема 4. Метание гранаты	Практические занятия. Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
Раздел 2.2. Спортивные игры. Баскетбол		24	ОК 04. ОК08. ЛР3, ЛР9, 13, ЛР14
Тема 1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	Практические занятия. Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.		
Раздел 2.3.* Лыжная подготовка		56	ОК 04. ОК08. ЛР3, ЛР9, 13, ЛР14
Тема 1. Классические и коньковые лыжные хода	Практические занятия. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и		

	специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к поперебным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Марш-броско, скандинавская ходьба.		
Тема 2. Спуски, торможения, подъемы	Практические занятия. Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полулелочкой», «лесенкой».		
Раздел 2.4. Спортивные игры. Волейбол		24	ОК 04. ОК08. ЛР3, ЛР9, 13, ЛР14
Тема 1. Технические приемы и тактические действия в волейболе	Практические занятия. Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.		
Раздел 2.5.* Гимнастика			
Тема 1. Строевые и общеразвивающие	Практические занятия. Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером,		

упражнения	упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений: вводной и производственной гимнастики; дыхательных упражнений; утренней гимнастики; упражнений для глаз. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки.		
Зачет:		4	
Всего:		148	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий силовой гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разны), гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази) по договору о возмездном оказании услуг АО НПК УВЗ № 5081к199 от 29.12.2018г.

Открытый стадион широкого профиля: беговая дорожка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения: переносное мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор), персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр, переносные колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций.

-9-е изд., М: «Просвещение» 2021

2. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионально образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктиевич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.

3. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>.

2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.

3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>.

4. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

5. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

6. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

7. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр «Академия», 2001г.

2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

Периодические издания:

1. Газета «Российская газета»

2. Газета «Областная газета»

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы контроля и оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основа здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности. Полнота воспроизведения основных определений. Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.	Опрос
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> 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	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика». Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика». Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка». Практическое выполнение контрольных упражнений	Выполнение контрольных упражнений и нормативов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в

профессии (специальности)	по разделу «Баскетбол». Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»	контрольных точках.
---------------------------	---	---------------------