

**Приложение 2.17**  
**к ОПОП-П по специальности**  
**15.02.16 Технология машиностроения**

**Рабочая программа дисциплины**  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2026 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Общая характеристика .....</b>                                    | <b>3</b>  |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 3         |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....                   | 4         |
| <b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                        | <b>6</b>  |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....                             | 6         |
| 2.2. Содержание дисциплины.....                                         | 7         |
| <b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                           | <b>13</b> |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение.....                           | 13        |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение .....                              | 13        |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>        | <b>14</b> |

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

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Основанием для допуска лица к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной физкультурной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В начале учебного года студенты проходят медицинскую комиссию. Для определения физкультурной группы здоровья. Выделяют: основную, подготовительную и специальную медицинскую группы здоровья.

Студенты, относящиеся к основной группе здоровья, выполняют все требования, предусмотренные рабочей программой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура».

Студенты, относящиеся к подготовительной группе здоровья (имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья) занимаются в соответствии с учебной программой при условии постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключая упражнения, предъявляющих повышенные требования к организму.

Контрольные нормативы для студентов подготовительной группы здоровья представлены в приложении № 1 оценочных материалов.

Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе (имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера) посещают занятия, выполняют комплексы общеразвивающих упражнений, элементы спортивных игр. Учебный процесс для таких студентов направлен на укрепление здоровья, приобретение необходимых двигательных умений и знаний.

Оценка результатов освоения дисциплины для студентов специальной медицинской группы:

- подготовка студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
- составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений;
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- помощь в организации и проведении спортивных соревнований;
- участие в соревнованиях по настольным видам спорта;

- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
- составление профиограммы;
- заполнение дневника самоконтроля.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК, ПК                                                                                                                                                  | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Владеть навыками |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| ОК.04<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;                                                                                    | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | -                |
| ОК.08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения,                                                   | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                                                                                                                    | -                |

|                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                 |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| уровня физической подготовленности                                          | характерными для данной профессии / специальности                                                                                 | правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |                                                                         |
| ПК 1.2.<br>Выбирать метод получения заготовок с учетом условий производства | определять виды и способы получения заготовок, оформлять чертежи заготовок для изготовления деталей, определять тип производства. | виды и методы получения заготовок, порядок расчёта припусков на механическую обработку.                         | выбора вида и методов получения заготовок с учетом условий производства |

### 1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

| №№ п/п | Дополнительные знания, умения, <b>навыки</b> (если указаны ПК) | №, наименование темы | Объем часов | Обоснование включения в рабочую программу |
|--------|----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|-------------------------------------------|
|        |                                                                |                      |             |                                           |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                     | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|--------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| Учебные занятия                                              | 180           | 72                               |
| Курсовая работа (проект)                                     | -             | -                                |
| Самостоятельная работа                                       | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен) |               |                                  |
| Всего                                                        | <b>180</b>    | <b>72</b>                        |

## 2.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                                                                     | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем, ак. ч.<br>/<br>в том числе<br>в форме<br>практическо<br>й<br>подготовки,<br>ак. ч. | Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                                                                         | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2/2</b>                                                                                |                                                                       |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                         | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2                                              |
| <b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b><br>Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 1                                                                                         | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2                                              |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>36/36</b>                                                                              |                                                                       |
| <b>Тема 2.1.</b>                                                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                         |                                                                       |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |              |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 4            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                      |              |                          |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 4            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 4            |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                           |              |                          |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                  | 4            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 4            |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                              |              |                          |
| <b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 8            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 8            |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.                                                                                                                                              |              |                          |
| <b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 20           | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 20           |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость. |              |                          |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                        | <b>40/40</b> |                          |
| <b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 6            |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                               |              |                          |
| <b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 6            |                          |
|                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП, верхняя, нижняя передачи мяча над собой, в парах, через сетку.                                                                                           |              |                          |
| <b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача.                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                   | 6            | ОК 04                    |
|                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                | 6            | ОК 08                    |

|                                                                       |                                                                                                                                                                 |              |                          |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| ОФП                                                                   | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                               |              | ПК 1.2                   |
| <b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 6            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                           |              |                          |
| <b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 6            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                             |              |                          |
| <b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 4            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 4            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                                   |              |                          |
| <b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 6            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах<br>Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола<br>Практическое занятие. Игра по правилам |              |                          |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                            |                                                                                                                                                                 | <b>40/40</b> |                          |
| <b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 6            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                            |              |                          |
| <b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                         | 6            |                          |
|                                                                       | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса     |              |                          |

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| <b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 6            |                          |
|                                                                                                              | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                            |              |                          |
| <b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 6            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 6            |                          |
|                                                                                                              | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                                                                                                             |              |                          |
| <b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 8            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 8            |                          |
|                                                                                                              | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола<br>Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                   |              |                          |
| <b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 8            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 8            |                          |
|                                                                                                              | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу<br>Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» |              |                          |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>20/20</b> |                          |
| <b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 4            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 4            |                          |
|                                                                                                              | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                         |              |                          |
| <b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                     | 8            | ОК 04                    |
|                                                                                                              | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                  | 8            | ОК 08                    |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|
| упражнений                                                                  | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад. Стойки (на голове, на лопатках). Мост.<br>Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы.<br>Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. |              | ПК 1.2                   |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8            | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
|                                                                             | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ                                                                                                                                                                                                                                        |              |                          |
|                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8            |                          |
|                                                                             | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ<br>Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.<br>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                                 |              |                          |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка(кроссовая подготовка)</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>16/16</b> | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
| <b>Тема 6.1.</b> Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16           |                          |
|                                                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16           |                          |
|                                                                             | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке<br>Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов. Кросс 2000 м., 3000 м.<br>Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков<br>Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях                                                                                                                                                                                                  |              |                          |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>26/26</b> | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.2 |
| <b>Тема.7.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 26           |                          |
|                                                                             | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                          |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| высоких профессиональных результатов | <p>подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью/Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> |            |  |
|                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 26         |  |
|                                      | <p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
| <b>Всего:</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>180</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала. Спортивный зал оснащен оборудованием и техническими средствами:

- 1.Комплект мебели для преподавателя
- 2.Комплект мебели для обучающихся
- 3.Информационные стенды «Наши достижения», «План спортивных массовых мероприятий», «Учебные нормативы»
- 4.Компьютер
- 5.Мультимедиа-проектор BenQ515
- 6.Экран ScreenMediaChampion SCM-4304 183\*244 см настенный с электроприводом
- 7.Музыкальный центр
- 8.Колонки 2.0 Sven STREAM Mega 2\*60 BT
- 9.Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи
- 10.Баскетбольные щиты и кольца
- 11.Сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные, для большого и настольного тенниса
- 12.Ракетки для большого и настольного тенниса
- 13.Теннисные столы
- 14.Беговая дорожка магнитная BT-2860C
- 15.Велотренажер
- 16.Гимнастическая стенка
- 17.Маты гимнастические
- 18.Коврик гимнастические
- 19.Диск "Грация" RJ0601A
- 20.Обручи пластмассовые
- 21.Скалки
- 22.Силовой тренажер BMG-4300 TC
- 23.Гриф 1800, замок-гайка, хром
- 24.Подставка для штанги HG-2008
- 25.Штанги
- 26.Блины обрешиненные
- 27.Гантели
- 28.Гранаты
- 29.Скамья для пресса
- 30.Эспандер 5 резин. (грудь)
- 31.Мешок для кик-боксинга
- 32.Биты бейсбольные с запястным шнурком
- 33.Лыжи
- 34.Дарст большой
- 35.Шахматы деревянные большие турнирные
- 36.Секундомеры, свистки, флажки
- 37.Весы напольные электронные
- 38.Комплекты спортивной формы

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального

образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>

2.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 273 с. - ISBN 978-5-09-116790-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451>

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методы оценки                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| занятий физическими<br>упражнениями различной<br>направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | упражнениями различной<br>направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |
| <p>Уметь:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>-использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> |