

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уваров Виктор Михайлович

Должность: Директор

Дата подписания: 01.02.2024 23:15:27

Уникальный программный ключ:

e3022e2eb43bc72431a042f7cff0eb0112af60a187a079c563000

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г. ШУХОВА»**  
**(БГТУ им. В.Г. Шухова)**  
**ГУБКИНСКИЙ ФИЛИАЛ**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала

В.М. Уваров

23 июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

наименование дисциплины

**Специальность:** *15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание эксплуатации и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)*

**Квалификация:** *техник-механик*

**Форма обучения:** *очная*

**Срок обучения:** *3 года 10 месяцев*

Рабочая программа разработана на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Министерства образования и науки от 17 мая 2012г. № 413 (зарегистрировано в Минюсте РФ 7 июня 2012 г., N 24480), требований, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 года; номер рецензии № 381 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

- учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Составитель: преподаватель  А.М. Коршиков  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

Гуманитарных, естественнонаучных и технических дисциплин

название кафедры

« 22 » июня 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой: к.и.н., доц.  В.И. Ковалев  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

Программа одобрена научно-методическим советом филиала

« 23 » июня 2021 г., протокол № 49

Председатель: к.т.н., доц.  В.М. Уваров  
ученая степень и звание подпись инициалы, фамилия

### **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

объём образовательной нагрузки 118 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические работы	<b>117</b>
теоретическое обучение	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
Тема 1.1. Инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры;</li> <li>- общие требования безопасности;</li> <li>- требования безопасности перед началом занятий;</li> <li>- требования безопасности во время занятий;</li> <li>- требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях;</li> <li>- требования безопасности по окончании занятий;</li> <li>- обязанности преподавателя;</li> <li>- обязанности студента;</li> </ul>	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные понятия: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство;</li> <li>- гигиенические основы организации самостоятельных занятий, оказание доврачебной помощи;</li> <li>- физическая культура как социальное явление;</li> <li>- функциональные системы человека;</li> <li>- физиологическая характеристика вработывания, предстартового состояния, «мертвой точки», печеночного болевого синдрома человека;</li> <li>- определение здорового образа жизни, его факторы, составляющие;</li> <li>- самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.</li> </ul>	2	1
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень жизни, саморегуляция, самонаблюдение;</li> <li>- средства и методы развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты и</li> </ul>	2	1

занятий физическими упражнениями.	ловкости; - взаимосвязь физических качеств и степень их развития.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>42</b>	<b>3</b>
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники беговых упражнений.</li> <li>- Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.</li> <li>- Освоение техники беговых упражнений: бег на короткие дистанции.</li> <li>- Освоение техники беговых упражнений: бег на средние дистанции.</li> <li>- Освоение техники беговых упражнений: бег на длинные дистанции.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению беговых упражнений.</li> <li>- Освоение техники высокого старта.</li> <li>- Освоение техники низкого старта.</li> <li>- Освоение техники стартового разгона.</li> <li>- Освоение техники финиширования.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и финиширования.</li> <li>- Освоение техники бега на 100 м.</li> <li>- Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.</li> <li>- Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега.</li> <li>- Освоение техники равномерного бега на дистанцию 2 000 м.</li> <li>- Освоение техники равномерного бега на дистанцию 3 000 м.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники бега.</li> <li>- Освоение техники прыжков.</li> <li>- Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники прыжков.</li> </ul>	42	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>		<b>16</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	16	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, производственной гимнастики.</li> <li>- Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями.</li> <li>- Освоение техники упражнений с набивными мячами.</li> <li>- Освоение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, коррекции нарушений осанки.</li> <li>- Освоение техники упражнений для коррекции зрения, на внимание.</li> <li>- Освоение техники упражнений в чередовании с напряжения с расслаблением.</li> <li>- Освоение техники упражнений на висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники гимнастических упражнений.</li> </ul>		
<b>Раздел 5.Плавание.</b>		<b>53</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструктаж по мерам безопасности при занятиях физической культуры;</li> <li>- общие требования безопасности;</li> <li>- требования безопасности перед началом занятий;</li> <li>- требования безопасности во время занятий;</li> <li>- требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях;</li> <li>- требования безопасности по окончании занятий;</li> <li>- обязанности преподавателя;</li> <li>- обязанности студента;</li> </ul>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения.</li> <li>- Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.</li> <li>- Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения на спине.</li> <li>- Освоение техники умения выполнять специальные плавательные упражнения для изучения брасса.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники специальных плавательных упражнений.</li> </ul>	52	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение техники стартов.</li> <li>- Освоение техники поворотов.</li> <li>- Освоение техники ныряния ногами.</li> <li>- Освоение техники ныряния головой.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники старта и поворота.</li> <li>- Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения рук.</li> <li>- Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения ног.</li> <li>- Освоение техники закрепления упражнений по совершенствованию техники движения туловища.</li> <li>- Освоение техники закрепления плавания в полной координации.</li> <li>- Освоение техники закрепления плавания на боку.</li> <li>- Освоение техники закрепления плавания на спине.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по освоению техники плавания.</li> <li>- Освоение элементов игры.</li> <li>- Освоение элементов игры в водное поло (юноши) и элементов фигурного плавания (девушки).</li> <li>- Освоение умений оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</li> <li>- Освоение техники безопасности при занятиях плаванием в бассейне.</li> <li>- Освоение техники знаний безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах.</li> <li>- Сдача контрольных нормативов по оказанию первой помощи пострадавшему.</li> <li>- Освоение самоконтроля, его основные методы, показатели и критерии оценки при занятиях плаванием.</li> <li>- Освоение знаний правил плавания в открытом водоеме.</li> <li>- Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</li> <li>- Освоение знаний по технике безопасности.</li> </ul>		
	<b>Всего:</b>	<b>118</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

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

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, бассейна;
- наличие спортивного инвентаря (гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, перекладина, секундомер, флажки, стартовые колодки, стартовая тумбочка, плавательные доски, плавательные губки, надувные мячи, медицинская аптечка, подручные средства и др.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

###### **Основные источники:**

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885> (дата обращения: 30.08.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511> (дата обращения: 30.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

###### **Дополнительные источники:**

1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 30.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306116> (дата обращения: 30.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре : учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова [и др.]. — Тамбов : ТГТУ, 2020. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2196-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/320165> (дата обращения: 30.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Сайт для учителей физкультуры, тренеров, студентов спортивных вузов и ссузов, любителей здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися заданий, в течении учебного года, для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540 г.Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

№ П/П	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ /ТЕСТЫ/	НОРМАТИВЫ					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м /с/	14,60	14,30	13,80	18,00	17,60	16,30
2.	Бег на 2 км /мин, с/ или на 3 км /мин, с/	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
		15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине /количество раз/	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг /количество раз/	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине /количество раз/	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу /количество раз/	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье /ниже уровня скамьи/см/	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега /см/	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами /см/	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине /количество раз в 1 мин/	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г /м/	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г /м/	-	-	-	13	17	21

8.	Плавание на 50 м /мин, с/	Без учета времени	0,41	Без учета времени	1,10
----	---------------------------	-------------------	------	-------------------	------

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура», предполагает, у студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями в зависимости от заболеваний, двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

