

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:
Председатель учебно-методической
комиссии факультета
 — Н.Д. Пельменёва
" 14 " 03 20 25 г.

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины

Специальность	15.02.16 «Технология машиностроения»
Квалификация	Техник-технолог
Форма обучения	Очная
Год набора	2025

Составитель программы: Ульянов Д.С., преподаватель

2025 г.

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения» с учетом примерной основной образовательной программы.

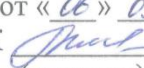
Программу составил:

Ульянов Дмитрий Сергеевич, преподаватель

« 06 » 03 2015 г. 
(подпись)

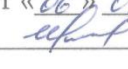
Программа одобрена на заседании цикловой комиссии монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования

Протокол № 7 от « 06 » 03 2015 г.

Председатель ЦК  Т.В. Данилова
(подпись)

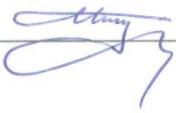
Программа согласована с цикловой комиссией технология машиностроения

Протокол № 7 от « 06 » 03 2015 г.

Председатель ЦК  И.В. Коломина

Согласовано:

Зам. декана по учебной работе

« 06 » 03 2015 г.  И.А. Чинская

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО ФГБОУ ВО ИРНИТУ

Протокол № 6 от « 14 » 03 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с дисциплинами: СГ.03 Безопасность жизнедеятельности, ОУП.06п Физика.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие компетенции:

Код	Наименование компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Требования к планируемым результатам освоения дисциплины представлены в таблице:

Коды компетенций (ОК, ПК)	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. -основы здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Учебная нагрузка обучающихся:		189
из них вариативная часть:		9
в том числе:		
лекции, уроки, семинары		14
практические занятия		155
лабораторные занятия		
самостоятельная работа обучающихся		20
консультации		
Промежуточная аттестация: зачет	3,4,5,6,7 семестры	-

Вариативная часть направлена на углубление подготовки обучающихся
Распределение часов вариативной части по темам:

Тема 2.4. Атлетическая гимнастика – 6 ч.

Тема 3.2. Баскетбол – 3 ч.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		14	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека		
	2. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр		
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
	4. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
	Всего по теме:	6	
Тема 1.2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин		
	2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)		
	3. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)		
	Всего по теме:	6	
Тема 1.3. Составление	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 03,
	1. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом		

индивидуального плана физического развития	индивидуальных особенностей организма, физической подготовки		ОК 04, ОК 05, ОК 08
	2. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	Всего по теме:	2	
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		84	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности		
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	4. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «ножницы»)		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	4	
	2. Практическая работа №2 «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	4	
	3. Практическая работа №3 «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	4	
	4. Практическая работа №4 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время.	4	
	5. Практическая работа №5 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	4	
	6. Практическая работа №6 «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту	4	

	способами: «ножницы». Развитие силовых способностей»		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника бега на средние и длинные дистанции	10	
	Всего по теме:	34	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях		
	2. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке».	6	
	2. Практическая работа №2 «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»	2	
	Всего по теме:	8	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения		
	2. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом».	4	
	2. Практическая работа №2 «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	6	
	3. Практическая работа №3 «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»	4	

	Всего по теме:	14	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы		
	2. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	4	
	2. Практическая работа №2 «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	14	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Выполнение комплексов с применением гантелей, штанг и тренажеров	10	
	Всего по теме:	28	
Раздел 3. Спортивные игры		91	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий.		
	4. Методики и практика судейства. Правила соревнований.		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	10	
	2. Практическая работа №2 «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»	10	
	3. Практическая работа №3 «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	10	
	4. Практическая работа №4 «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	21	

	Всего по теме:	51	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча		
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	Практические занятия		
	1. Практическая работа №1 «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»	10	
	2. Практическая работа №2 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	10	
	3. Практическая работа №3 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	10	
	4. Практическая работа №4 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	10	
	Всего по теме:	40	
Промежуточная аттестация: зачет		-	
Всего:		189	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, лыжный стадион, лыжную базу, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал (01), инвентарь: канат Д40, мат гимнастический в количестве 4 штук, сетка волейбольная 2 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 12 шт, теннисные шарики, канат гимнастический, гимнастические скакалки 15 шт, мяч баскетбольный 9 шт, мяч волейбольный 10 шт, мяч для мини футбола 5 шт, перекладная перекладина 1 шт, скамейка гимнастическая 5 шт, стенка гимнастическая 4 шт, щит баскетбольный 2 шт., секундомер 1 шт, свисток.

Тренажерный зал/тир (С2), гантели, гиря 4 шт, гриф гантели 2 шт, гриф штанги 1 шт, штанга для тренировки 4 шт.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря (01б, 01г) Инвентарь: Лыжи Alpha PRO RACE SKATE в количестве 5 штук, Лыжи беговые в комплекте с креплением и ботинками в количестве 20 штук, лыжные палки 9 шт, Универсальные лыжи прогулочные 20 штук, тисы слесарные, наждак электрический.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень основной и дополнительной литературы, электронных ресурсов

Основная литература:

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538>

2. Бишаева Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник для студентов среднего специального образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2020. - 313 с.: табл., ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.; с. 309-310. - ISBN 978-5-4468-7895-6 <http://opac.istu.edu/Opac/Index.aspx>

3. Муллер Арон Беркович. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Профессиональное образование). <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692> (используется в 3 семестре)

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 273 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/421388>

Дополнительная литература:

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/415308>

6. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542587>

7. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.- Текст:электронный.-URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» : методические указания по выполнению самостоятельной работы (2, 3. 4) / Иркут. нац. исслед. техн. ун-т ; сост. А. И. Несмеянов. – Иркутск : ИРНИТУ, 2021. – 19 с. — Библиогр.: с. 5-6. — URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-27042.pdf>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает следующие контрольно-оценочные средства:

Коды компетенций (ОК)	Контрольно-оценочные средства
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	Практические работы; «отлично» Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила. «хорошо» Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность в движении; в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким. «удовлетворительно» Двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх учащийся проявил себя мало активным, допускал небольшие нарушения правил. «неудовлетворительно» Двигательное действие выполнено небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся неловкий, нерасторопный, не умеет играть в коллективе (команде) Оценка теоретических знаний; «отлично» Глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, вопроса, логичность изложения, использования примеров из практики или своего личного опыта. «хорошо» При признаках, характерных оценке «5», допустил несущественные отклонения и незначительные ошибки. «удовлетворительно» Основная информация воспроизведена с нарушением логической последовательности её представления, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала, ученик не умеет использовать примеры из практики. «неудовлетворительно» Не знает сущности излагаемого материала, искажает факты, правила или информацию об основных моментах