

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 14:58:37
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12
к ОПОП-П по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u> <i>(очная, заочная)</i>
Курс	<u>1</u>
Семестр	<u>1, 2</u>

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 г. N 444 (зарегистрирован в Минюсте РФ 01.06.2022, регистрационный № 69122);

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023, регистрационный № 74228);

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, протокол № 20 от 15.08.2024

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиСГ МиПН
Протокол № 8 от 25.03.2026 г.
Председатель ЦК
А.Л. Опейкина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением МиПН
О.А. Крылов

Рабочую программу разработал:

Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	8
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	9
3. Условия реализации дисциплины	16
3.1. Материально-техническое обеспечение	16
3.2. Учебно-методическое обеспечение	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17
Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации	
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Цели 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.

Общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины определяются в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 5.4 Реализовывать технологические процессы в машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства	Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. Личностные в части экологического воспитания: - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности. в части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	Составлять профессиограммы. Определять принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Знать зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Уметь рационально организовывать труд, Знать факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах, всего
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	33
Основное содержание, в т.ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	24
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	
<i>Лекции</i>	2
<i>Практические занятия</i>	6
<i>Лабораторные занятия</i>	нет
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (зачет)	1
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	47
Основное содержание, в т.ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	34
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	
<i>Лекции</i>	2
<i>Практические занятия</i>	10
<i>Лабораторные занятия</i>	нет
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	80
Основное содержание, в т.ч.:	
<i>Лекции</i>	
<i>Практические занятия</i>	58
Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:	20
<i>Лекции</i>	4
<i>Практические занятия</i>	16
<i>Лабораторные занятия</i>	нет
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр		33	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2 (2/-)	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Профессионально-ориентированное содержание:	1 (1/-)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	<i>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</i>		
	<i>Лекция № 1. Здоровье и здоровый образ жизни</i>	1	
Тема 1.2 Современные	Профессионально-ориентированное содержание:	1(1/-)	ОК 01, ОК 04,

системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		ОК 08, ПК 5.4
	Лекция № 2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:	2 (-/2)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 1	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:	4 (-/4)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 2	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Практическое занятие № 3	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие		

	<i>основных физических качеств</i>		
Тема 2.3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 4	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	Практическое занятие № 5	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 6,7	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Практическое занятие № 8,9	4	
Тема 2.5 Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 10,11	4	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Практическое занятие № 12,13	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		

		Практическое занятие № 14,15	4	
		Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Промежуточная аттестация (зачет)			1	
2 семестр			47	
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			2 (2/-)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Профессионально-ориентированное содержание:		1 (1/-)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля			
	4. Физические качества, средства их совершенствования			
	Лекция № 3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Профессионально-ориентированное содержание:		1 (1/-)	
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			
2. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки				

	3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
	<i>Лекция № 4. Физическая культура в режиме трудового дня</i>	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
Тема 2.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:	2 (-/2)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 16		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</i>		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</i>		
Тема 2.7. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально-ориентированное содержание:	4 (-/4)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 17,18		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально-ориентированное содержание:	4 (-/2)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 19,20		
	<i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</i>	2	
	<i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы)</i>	2	

	<i>профессий)</i>		
Тема 2.9. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Профессионально-ориентированное содержание:	4 (-/2)	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4
	Практическое занятие № 21,22	4	
	<i>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</i>	4	
Тема 2.10 Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 23	2	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	Практическое занятие № 24,25		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	Практическое занятие № 26,27,28,29		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	8	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30, 31, 32	6	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Вариативный модуль по видам спорта			
Тема 2.12 Футбол	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 33,34,35,36, 37		

	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил.	2	
	Выполнение различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности	2	
	Выполнение элементарные тактических комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде	2	
	Учебная игра	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		1	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П: спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2025. - 287 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> (дата обращения : 15.03.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. ОУД.12 Физическая культура : методические указания по практическим занятиям для обучающихся специальности 15.02.16 Технология машиностроения очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2024. - 46 с. - Электронная библиотека ТИУ. - [Физическая культура] . - Библиогр.: с. 45. - ~Б. ц. - Текст : электронный. (дата обращения : 15.03.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через результаты, усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения	Показатели оценки	Оценочные мероприятия
ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ОК 08	Использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, Выполняет нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Практическая работа №1 Практическая работа №2 Практическая работа №3 Практическая работа №4 Практическая работа №5 Практическая работа №6 Практическая работа №7 Практическая работа №8 Практическая работа №9 Практическая работа №10 Практическая работа №11 Практическая работа №12 Практическая работа №13
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 01, ОК 08	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практическая работа №14 Практическая работа №15 Контрольные нормативы
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ОК 08, ПК 5.4	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Практическая работа №16 Практическая работа №17 Практическая работа №18 Практическая работа №19 Практическая работа №20 Практическая работа №21 Практическая работа №22 Практическая работа №23 Практическая работа №24 Практическая работа №25 Практическая работа №26 Практическая работа №27 Практическая работа №28 Практическая работа №29 Практическая работа №30 Практическая работа №31
ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.4	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, Использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практическая работа №32 Практическая работа №33 Практическая работа №34 Практическая работа №35 Практическая работа №36 Практическая работа №37

ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ОК 01, ОК 04, ОК 08	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, Активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ОК 08, ПК 5.4	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
Составлять профессиограммы. Определять принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Знать зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Уметь рационально организовывать труд, Знать факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. ОК 08, ПК 5.4	Составляет профессиограммы. Определяет принадлежность выбранной специальности к группе труда. Выполняет подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Знает зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Умеет рационально организовывать труд, Знает факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактику переутомления.	

Лист согласования

Внутренний документ "ОУД.12 Физическая культура_2026_15.02.16_ТМг"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Крылов Олег Александрович	Согласовано	29.05.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Ежижанская Татьяна Юрьевна	Согласовано	29.05.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	02.06.2026	
	Главный специалист		Плакшина Алла Алексеевна	Согласовано	02.06.2026	