

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 15:09:58
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.04
к ОПОП-П по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

Рабочая программа учебной дисциплины
«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Форма обучения	<u>очная</u>
Курс	<u>1,2,3</u>
Семестр	<u>1,2,3,4,5,6</u>

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями 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) и на основании примерной рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 19 от 23 июля 2024 года

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением МиПН
Крылов О.А.

Рабочую программу разработал:
Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
2.3. Практическая подготовка.....	19
3. Условия реализации дисциплины	21
3.1. Материально-техническое обеспечение	21
3.2. Учебно-методическое обеспечение	21
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22
Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации	
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	30	8
Лекции	2	2
Практические занятия	24	6
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	40	6
Лекции	2	
Практические занятия	34	6
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	26	6
Лекции	2	2
Практические занятия	20	4
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	32	6
Лекции	2	
Практические занятия	26	6
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	22	6
Лекции	2	2
Практические занятия	16	4
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	
6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	20	4
Лекции	2	
Практические занятия	14	4
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	170	36
Лекции	12	6
Практические занятия	134	30
Самостоятельная работа	12	
Промежуточная аттестация	12	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий и самостоятельных работ	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 семестр		30/8	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места 3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	В том числе:		
	Лекция № 1 Техника безопасности.	2/2	
	Практическое занятие №1		ОК 04 ОК 08
	Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2/2	
	Практическое занятие №2		
	Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2/2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		

	2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.				
	Практическое занятие №3	2			
	Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени				
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала				
	1. Техника бега на средние дистанции.				
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом.				
	Практическое занятие № 4	2	ОК 04 ОК 08		
	Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши				
	Практическое занятие № 5	2			
	Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив				
	Практическое занятие № 6	2			
	Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив				
	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места				

	4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 2. Волейбол		12/2	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие № 7	2	ОК 04 ОК 08
	Волейбол: Техника стоек и перемещений. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
	Практическое занятие № 8	2	
	Волейбол: Техника верхней и нижней передач двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 9	2	ОК 04 ОК 08
	Волейбол: Техника подачи и приёма после неё. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам		
Тема 2.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие № 10	2	ОК 04 ОК 08
	Волейбол: Техника прямого нападающего удара Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 2.4. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения волейбольным мячом		

техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие № 11		ОК 04 ОК 08
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом Отработка техники владения техническими элементами	2/2	
	Практическое занятие № 12	2	
	Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
2 семестр		40/6	
Раздел 3. Баскетбол		24/6	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	В том числе:		
	Лекция № 2 Техника безопасности.	2	
	Практическое занятие № 13		
	Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2	
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практические занятия № 14, 15, 16		
	Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	6/4	
Тема 3.3. Техника	Содержание учебного материала		

выполнения бросков	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 17, 18, 19	6	
	Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практические занятия № 20, 21, 22	6/2	ОК 04 ОК 08
	Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра		
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		10	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка		
	Практическое занятие № 23	2	ОК 04 ОК 08
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
Тема 4.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практическое занятие № 24		
	Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 25		
	Прыжки в длину с разбега	2	

	Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление		
	Практическое занятие № 26		
	Метание гранаты Метание гранаты: держание гранаты; разбег – скрестный шаг; выпуск гранаты	2	
	Практическое занятие № 27		
	Строевая подготовка Строевая подготовка: повороты на месте; перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, 4, 6 и обратно	2	
	Контрольные упражнения: 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия № 28, 29	4	ОК 04 ОК 08
	Общефизическая подготовка Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Контрольные тесты для определения физической подготовленности 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м. 2. Тест на силовую подготовленность: - юноши – подтягивание на перекладине; - девушки - отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову. 3. Тест на выносливость: - юноши - бег 3000 м. - девушки - бег 2000 м. 4. Тесты по ППФП.			
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2	
3 семестр		26/6	

Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места 3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	В том числе:		
	Лекция № 3. Техника безопасности	2/2	
	Практическое занятие № 30 Бег на короткие дистанции Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м., 500 м., контрольные нормативы Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2/2	
	Практическое занятие № 31 Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2/2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции 2. ГТО		
	Практическое занятие № 32 Бег на длинные дистанции Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов,		

разбега. Метание снарядов.	номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
	Практическое занятие № 33 Бег на средние дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическое занятие № 34 Прыжок в длину с разбега Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 35 Метание снарядов Техника метания набивного мяча, контрольный норматив	2	
	Контрольные нормативы: 1. Бег 30 м на время 2. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) 3. Прыжки в длину с места 4. Наклон вперед из положения стоя: 6-минутный бег 5. Челночный бег, 310 м 6. Сгибание и разгибание рук в упоре 7. Бег 3 000 м Приседание на одной ноге с опорой о стену 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины 9. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Раздел 2. Волейбол		16	
Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие № 36 Волейбол: Техника стоек и перемещений Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Практическое занятие № 37 Волейбол: Техника верхней и нижней передач	2	

	двумя руками Прием мяча. Передача мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
Тема 2.2. Техника подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие № 38 Волейбол: Техника подачи и приёма после неё Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Отработка техники нижней и верхней подачи и приёма после неё Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
Тема 2.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения волейбольным мячом		
	Практическое занятие № 39 Волейбол: Учебная игра Учебная игра с применением изученных положений. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2	ОК 04 ОК 08
	Контрольные нормативы: 1. Верхняя прямая подача в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток) 2. Нападающий удар через сетку из любой зоны, в указанную зону: 1, 5, 6 (из 6 попыток). 3. Передача мяча над собой (из 10 попыток)		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
4 семестр		32/6	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	Лекция № 4 Техника безопасности	2	

	Практическое занятие № 40 Баскетбол: ведение мяча Овладение техникой выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техникой ведения мяча в баскетболе	2/2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	Практическое занятие № 41,42 Баскетбол: ловля и передача мяча Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	4/2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Техника выполнения бросков	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практическое занятие № 43,44 Баскетбол: броски в корзину Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4/2	ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие № 45,46 Баскетбол: Совершенствование техники владения мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Учебная игра	4	ОК 04 ОК 08
	Контрольные нормативы: 1. Передача мяча в паре (3 м; 15 сек.; двумя руками) 2. Выполнение штрафного броска (из 10 бросков) (девушки с 3 метров) 3. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)		
Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка		12	
Тема 4.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка		
	Практическое занятие № 47,48 Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	ОК 04 ОК 08

Тема 4.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	Практическое занятие № 49,50 Бег на короткие и средние дистанции Бег на короткие дистанции: низкий старт; стартовый разгон; финиш; бег 60 м; бег 100 м Бег на средние дистанции: высокий старт; бег по виражу; финиш; бег 500 м (девушки); бег 3000 м (юноши)	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 51,52 Прыжки в длину с разбега; с места Прыжок в длину с разбега: разбег; отталкивание; полет; приземление	4	
	Контрольные упражнения: 1. Бег 30 м на время 2. Челночный бег, 310 м 3. Прыжки в длину с места 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета		2	
5 семестр		22/6	
Раздел 1. Атлетическая гимнастика		20/6	
Тема 1.1. Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	В том числе:		
	Лекция № 5 Правила безопасности	2/2	
	Практическое занятие № 53		
	Практическое занятие «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	2/2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 54	2	
	Практическое занятие «Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	Практическое занятие № 55	2/2	
	Практическое занятие «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»		
	Практическое занятие № 56	2	
	Практическое занятие «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. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»		
	Практическое занятие № 57		
	Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	2	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма		
	Практическое занятие № 58		
	Практическое занятие «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	2	
	Практическое занятие № 59		
	Практическое занятие «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	2	
	Практическое занятие № 60		
	Практическое занятие «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»	2	
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация зачет		2	

6 семестр		20/4	
Раздел 2. Баскетбол		12/4	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе:		
	Лекция № 6 Техника выполнения ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 61		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие № 62		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом	Содержание учебного материала		
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическое занятие № 63,64		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
	Практическое занятие № 65,66		
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	4/4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		4	
Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		
	1. Техника коррекции фигуры		
	Практическое занятие № 67	2	ОК 04 ОК 08

	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Отработка комплекса упражнений для развития определенной группы мышц (по выбору обучающегося) Подготовка реферата по индивидуальной теме		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2	
Всего		170/36	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура организуется путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с сохранением и укреплением здоровья, психофизической подготовкой и самоподготовкой к будущей профессиональной деятельности

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1.	1.1	Лекция № 1	2	Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2.	1.1	Практическое занятие № 1	2	Освоение техники бега на короткие дистанции, включая правильное выполнение стартовых позиций и развитие высокой скорости движения.
3.	1.1	Практическое занятие № 2	2	Выполняется обучение технике прыжка в длину с места, включающее отработку правильной подготовки, мощного толчка и безопасного приземления
4.	2.4	Практическое занятие № 11	2	Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды
5.	3.2	Практическое занятие № 14, 15	4	Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

6.	3.4	Практическое занятие № 22	2	Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации
7.	1.1	Лекция № 3	2	Изучение техники безопасности во время занятий
8.	1.1	Практическое занятие № 30	2	Изучение техники бега, рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
9.	1.1	Практическое занятие № 31	2	Выполняется обучение технике прыжка в длину с места, включающее отработку правильной подготовки, мощного толчка и безопасного приземления.
10.	3.1	Практическое занятие № 40	2	Обучение технике передачи мяча, изучение правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
11.	3.2	Практическое занятие № 42	2	Совершенствование техники выполнения перемещения, развитие точности и концентрации
12.	3.3	Практическое занятие № 44	2	Развитие физических способностей, необходимых для повышения работоспособности и развитие навыков взаимодействия с участниками команды
13.	1.1	Лекция № 5	2	Исследование роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, ознакомление с техникой безопасности при занятиях физической культурой и спортом
14.	1.1	Практическое занятие № 53	2	Освоение техники бега на короткие дистанции, включая правильное выполнение стартовых позиций и развитие высокой скорости движения.
15.	1.1	Практическое занятие № 55	2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений профилактики перенапряжения
16.	2.2	Практическое занятие № 65,66	4	Развитие навыков взаимодействия с участниками команды через командную игру
ВСЕГО			36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 13.03.2026).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722> (дата обращения: 13.03.2026).

3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура : методические указания по практическим занятиям и организации самостоятельной работы для обучающихся специальности 15.02.16 Технология машиностроения очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 18 с. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Библиогр.: с. 17. - Б. ц. - Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочные мероприятия
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Выполнение упражнений и контрольных нормативов
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_15.02.16_ТМг"

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением		Крылов Олег Александрович	Согласовано	06.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Ежижанская Татьяна Юрьевна	Согласовано	06.06.2026	
	Директор		Каюкова Дарья Хрисановна	Согласовано	09.06.2026	
	Главный специалист		Плаксина Алла Алексеевна	Согласовано	09.06.2026	