



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО  
БГТУ

О.Н. Федонин  
«20» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**СГЦ.03 Физическая культура**

Специальность:	<b>15.02.16 Технология машиностроения</b>
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник-технолог
Программа подготовки специалистов среднего звена	базовая
Форма обучения:	заочная
Срок получения СПО по ППССЗ:	4 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2022

Брянск 2023

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины**  
**СГЦ.03 Физическая культура**  
для специальности **15.02.16 Технология машиностроения**

Разработал:  
преподаватель

Л.Ю.Черткова

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическое воспитание и безопасность  
жизнедеятельности»

от 20 апреля 2023 г., протокол № 9

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т. Е. Балашова

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

## **1. 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

### **15.02.08 Технология машиностроения**

#### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

Физическая культура в Основях законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

#### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и	основы здорового образа жизни

	<p>личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	
ОК.04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК.05		
	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	
ОК.08	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	
ПК 5.1	<p>Планировать и осуществлять управление деятельности подчиненных</p>	

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>211</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	<b>4</b>
лабораторные работы и практические занятия	<b>-</b>
Консультация	<b>8</b>
Самостоятельная работа	<b>199</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3-ДКР</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов
1.	Теоретические основы физической культуры – <b>аудиторные занятия:</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни.	4
2.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>199</b>
1.	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	20
2.	Основы совершенствования физических качеств	20
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	20
4.	Основы здорового образа жизни и факторы, влияющие на организм человека	20
5.	Рациональное питание, влияние питания на организм человека	20
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20
7.	Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	10
8.	Профилактика спортивного травматизма Последовательность обучения физическим упражнениям.	10
9	Психология физического воспитания Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10
10.	1.Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота. 2.Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса. 3.Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта. 4.Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований.7	10 10 9

<b>3.</b>	Консультации	<b>8</b>
	ВСЕГО	<b>211</b>



### **3. Условия реализации учебной дисциплины.**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение, тематические фильмы, книги, журналы.

#### **Спортивный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: бревно гимнастическое – 1 шт., брусья парные -2 шт., козел гимнастический – 1 шт., конь гимнастический - 1 шт., лыжный комплект - 30 шт., стол для настольного тенниса – 2 шт., гриф штанговый – 2 шт., диск обрезиненный 10 кг – 4 шт., диск обрезиненный 15 кг – 4 шт., диск обрезиненный 5 кг – 4 шт., жимфлексор – 9 шт., канат для лазания – 1 шт., матрац надувной – 4 шт., метбол – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., мяч баскетбольный – 24 шт., мяч волейбольный – 9 шт., мяч ручной -2шт., мяч футбольный – 6 шт., набор для настольного тенниса – 4 шт., обруч гимнастический 1100 г – 16 шт., обруч гимнастический 850 г – 1 шт., палатка туристическая – 11 шт., термос Multi 1,8л -1 шт, палка гимнастическая – 18 шт., перекладина – 2 шт., сетка волейбольная – 2 шт., сетка теннисная – 2 шт., скакалка – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 18 шт., канат для лазания – 1 шт., эспандер плечевой – 10 шт., доска шахматная - 3 шт., шашки - 18шт., пневматическая винтовка МОД 312 – 1 шт. Технические средства: магнитофон Снежить – 1 шт., станок Ski-Skate для подготовки лыж - 1 шт.

#### **Тренажерный зал**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: тренажер TotalTrainer – 1 шт., жим от груди M7-1001 – 1 шт., тренажер сгибания ног M7-2004 – 1 шт., велотренажер - 13шт., жим лежа под углом 45-градусов FM-1024C – 1 шт., беговая дорожка TorneoNota T-307 – 1 шт., горизонтальный велотренажер HouseFit HB-8150R – 1 шт., передвижной функциональный тренер для рук FM-1003 – 1 шт. тренажер для мышц живота Bradex «Двойной удар» – 1 шт., силовой тренажер WEIDER ULTIMATE BODY WORKS – 1 шт.

### **Баскетбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка баскетбольная Г-образная уличная со щитом игровым антивандальным (сталь) 108х105 см – 4 шт. Часть баскетбольной площадки выделена для полосы препятствий, оборудованной следующими элементами: лабиринт, полузакопанные шины-препятствия – 12 шт., бревно, рукоход.

### **Волейбольная площадка**

**для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Основное оборудование: стойка волейбольная стационарная – 4 шт.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: гимнастическая стенка – 3 шт., турник навесной – 2 шт., брусья консольные для отжимания – 1 шт., доска меловая – 1 шт., тренажер многофункциональный «HouseFit» – 1 шт., тренажер для ног «HouseFit» – 1 шт.,

тренажер для пресса «Торнео» – 1 шт., тренажер для пресса «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер для спины «Гипертензия» «Харламов спорт» – 1 шт.,

скамья универсальная «Харламов спорт» – 1 шт., тренажер-рама универсальный «Clubline» – 1 шт., тренажер блочный для рук «Hard» – 1 шт.

Технические средства: приносной ноутбук с мультимедиа проектором и переносным экраном.

Наглядные пособия.

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Рыбакова, Е. О. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебное пособие / Е. О. Рыбакова, В. В. Созинов. — Чайковский : ЧГИФК, 2020. — 89 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233768> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Гаевская, О. В. Учебная технологическая (проектно-технологическая) практика : учебно-методическое пособие / О. В. Гаевская, В. С. Лихачева. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 56

с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266879> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с. — ISBN 978-5-00044-864-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266858> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Иванов, И. Н. Развитие адаптивного спорта в России: учебное пособие / И. Н. Иванов, Т. В. Бахнова. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 151 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/251576> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Ускоренное передвижение : учебно-методическое пособие / В. В. Федоренко, П. В. Федоренко, О. А. Гогонин [и др.]. — Минск : БНТУ, 2022. — 65 с. — ISBN 978-985-583-453-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/325733> (дата обращения: 03.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Физическая культура Лях В.И. 10-11 класс, Акционерное общество.изд.»Просвещение»

Дополнительные источники:

Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность;Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)&raquo;

Сургутский государственный педагогический университет 2019

ФК Лях В.И. 10-11 кл. Акционерное общество изд.»Просвещение»

### **3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

3.3. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осваивающих программу учебной дисциплины.

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. и.);

- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

- а) для слепых: задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольно-оценочные мероприятия по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по желанию обучающихся все контрольно-оценочные мероприятия могут проводиться в устной форме.

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

Результаты обучения (Основные виды деятельности обучающихся)	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека»:</p> <p>Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;</p> <p><b>ДКР</b></p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>Реферат</p> <p>Опрос</p>

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГЦ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности 15.02.16 Технология машиностроения

В целях актуализации основной профессиональной образовательной программы в рабочую программу внесены следующие изменения (дополнения):

Раздел (подраздел) рабочей программы	Содержание изменения (дополнения)

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании ПЦК «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Председатель ПЦК

Л.Ю.Черткова

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т.Е. Балашова

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 Физическая культура**

по специальности:

15.02.16 Технология машиностроения

### **1. Общая характеристика рабочей программы**

#### **1.1 Место в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

#### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### **2. Примерный тематический план**

#### **1. Основы здорового образа жизни.**

2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
5. Рациональное питание, влияние питания на организм человека.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
7. Основы здорового образа жизни и факторы, влияющие на организм человека.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
9. Профилактика спортивного травматизма.
10. Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований.