Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.11.2026 12:17:52
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение к
ОП СПО-ППССЗ
по специальности
13.02.07 Электроснабжение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки: 2024)

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**14**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**15**
5.	**ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**	**15**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СПО и с учетом примерной рабочей программы СГ.04. Физическая культура (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- электромонтер контактной сети;
- электромонтер по обслуживанию подстанций;
- электромонтер по ремонту воздушных линий электропередач;
- электромонтер по ремонту и монтажу кабельный линий;
- электромонтер тяговой подстанции.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 4.2.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника ОП СПО-ППССЗ.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, общие и профессиональные компетенции:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 4.2	Уметь: 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	Знать: 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

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 20 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЛР 22 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЛР 23 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их в еда для физического и психического здоровья.

ЛР 24 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

ЛР 25 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЛР 26 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**104**
в т.ч. в форме практической подготовки	**64**
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	64
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация: 3 и 5 семестры – зачет, 4 и 6 семестры – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**6**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	1	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	**Содержание учебного материала**	1	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		

упражнениями и спортом	**В том числе практических занятий**	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**10**	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места	**Содержание учебного материала:**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	2	

Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		**16**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по ОФП	1	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по ОФП	1	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по ОФП	1	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по ОФП	1	
Тема 3.5.	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	1	

Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по ОФП	1	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры и судейства в волейболе	1	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах сверху	1	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах снизу	1	
	Практическое занятие. Выполнение подачи мяча снизу (нижняя прямая, нижняя боковая)	1	
	Практическое занятие. Выполнение подачи мяча сверху	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		**16**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры в баскетбол	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		**14**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка изученных строевых приёмов	1	

Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1	
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление гимнастической комбинации на брусьях (висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки). Изучение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ППФП	2	
Тема 5.3. ***(одна из двух тем)*** Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление гимнастической комбинации на бревне: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Изучение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ППФП	2	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	1	
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Составление комплекса ОРУ (общие требования к ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.); направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног		
Раздел 6. Бадминтон		**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
Тема 6.1. Бадминтон	**Содержание учебного материала**	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по бадминтону. Изучение элементов игры. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Настольный теннис		**12**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
Тема.7.1. Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	**Содержание учебного материала**	**2**	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 7.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 7.3. Атакующий удар	**Содержание учебного материала:**	**2**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
Тема 7.4.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	В том числе практических занятий	4	

Судейство соревнований по настольному теннису	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису	1	ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева	1	
	Практическое занятие. Контроль техники игры	1	
	Практическое занятие. Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка изученных приемов, совершенствование техники ударов и подач в настольном теннисе	2	
Раздел 8. Плавание[1]		**8**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	**Содержание учебного материала**	8	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка навыков основных видов плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	4	
Раздел 9. Лыжная подготовка[2]		**10**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	**Содержание учебного материала**	10	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Практическое занятие. Техника одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и попеременного четырехшажного хода.	2	
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

[1] При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

[2] При отсутствии должных условий допускается перераспределение часов между иными разделами программы

	Имитация изученных ходов, выполнение упражнений для рук и ног с помощью амортизаторов		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**10**	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	10	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами и без предметов. Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет			
Всего:		**104**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: 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 ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26	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	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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. ОК 04, ОК 08, ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26	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.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1.Пассивные: проектное обучение.

5.2.Активные и интерактивные: спортивные мероприятия и игры, соревнования.