Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.11.2026 09:42:10
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ОПОП-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: 2025)*

**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<br>ОК 08<br>ПК 4.2 | Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>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.**<br><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>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.**<br><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими | **Содержание учебного материала** | 1 | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>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.**<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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.**<br>Совершенствование техники длительного бега | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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.**<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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.**<br>Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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<br>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.**<br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Выполнение упражнений по ОФП | 1 | |
| **Тема 3.2.**<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Выполнение упражнений по ОФП | 1 | |
| **Тема 3.3.**<br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Выполнение упражнений по ОФП | 1 | |
| **Тема 3.4.**<br>Верхняя прямая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Выполнение упражнений по ОФП | 1 | |
| **Тема 3.5.** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>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**<br>Выполнение упражнений по ОФП | 1 | |
| **Тема 3.6.**<br>Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Изучение правил игры и судейства в волейболе | 1 | |
| **Тема 3.7.**<br>Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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.**<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 4.2.**<br>Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 4.3.**<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 4.4.**<br>Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 4.5.**<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Изучение правил игры в баскетбол | 2 | |
| **Тема 4.6**.<br><br>Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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.**<br><br>Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка изученных строевых приёмов | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 5.2.**<br><br>Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений | 1 | |
| **Тема 5.3.** ***(одна из двух тем)***<br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>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)***<br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>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.**<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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<br>ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 |
| **Тема 6.1.**<br>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<br>ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 |
| **Тема.7.1.**<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 7.2.**<br>Подачи | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 7.3.**<br>Атакующий удар | **Содержание учебного материала:** | **2** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>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**<br>Отработка навыков по выполнению изученных упражнений | 1 | |
| **Тема 7.4**. | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04, ОК 08<br>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**<br>Отработка изученных приемов, совершенствование техники ударов и подач в настольном теннисе | 2 | |
| **Раздел 8. Плавание[1]** | | **8** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 |
| **Тема 8.1.**<br><br>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**<br>Отработка навыков основных видов плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды | 4 | |
| **Раздел 9. Лыжная подготовка[2]** | | **10** | ОК 04, ОК 08<br>ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 |
| **Тема 9.1.**<br><br>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<br>ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 |
| **Тема.10.1.**<br><br>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.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>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**<br>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:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br>ОК 04, ОК 08, ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.<br>ОК 04, ОК 08, ПК 4.2<br>ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26 | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>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.