Приложение 9.3.

к ОП СПО-ППССЗ

по специальности

13.02.07 Электроснабжение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.03 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 физическогоздоровья 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 упражнениями и спортом | **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 |
| **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.**  Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках | **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 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 |
| **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.**  Тактика игры в защите и нападении | **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 тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча |
| **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**  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 | 2 |
| **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**.  Судейство соревнований по настольному теннису | **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. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по настольному теннису | 1 |
| 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]](#footnote-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]](#footnote-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**  Имитация изученных ходов, выполнение упражнений для рук и ног с помощью амортизаторов | 4 |
| **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, оснащенныйоборудованными 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-eизд.,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>
   * 1. **Дополнительные источники**
3. 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>
4. 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>
5. 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 физическогоздоровья 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.

1. При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-1)
2. При отсутствии должных условий допускается перераспределение часов между иными разделами программы [↑](#footnote-ref-2)