

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович  
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС  
Дата подписания: 29.08.2025 15:35:35  
Уникальный программный ключ:  
69e5e84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

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

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

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

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 вреда 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>104</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>64</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	64
<i>Самостоятельная работа</i>	36
<b>Промежуточная аттестация:</b> 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b> 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»	1	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	<b>Содержание учебного материала</b> 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	1	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26

упражнениями и спортом	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по ОФП	1	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по ОФП	1	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по ОФП	1	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по ОФП	1	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений по ОФП	1	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры и судейства в волейболе	1	
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	

<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		1	
Отработка изученных строевых приёмов			

<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
<b>Тема 5.3. (одна из двух тем)</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление гимнастической комбинации на брусках (висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки). Изучение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ППФП	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)			
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление гимнастической комбинации на бревне: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Изучение правил техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ППФП	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	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, брусках.	1	
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	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		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>2</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
<b>Тема 6.1.</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности по бадминтону. Изучение элементов игры. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра по упрощенным правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>12</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
<b>Тема 7.1.</b> Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
<b>Тема 7.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка подач		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
<b>Тема 7.3.</b> Атакующий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	<b>В том числе практических занятий</b>	1	
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков по выполнению изученных упражнений	1	
<b>Тема 7.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка изученных приемов, совершенствование техники ударов и подач в настольном теннисе	2	
<b>Раздел 8. Плавание<sup>1</sup></b>		<b>8</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
<b>Тема 8.1.</b>  Плавание (при наличии условий)	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка навыков основных видов плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	4	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка<sup>2</sup></b>		<b>10</b>	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
<b>Тема 9.1.</b>  Лыжная подготовка (для южных районов кроссовой подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	

<sup>1</sup> При отсутствии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

<sup>2</sup> При отсутствии должных условий допускается перераспределение часов между иными разделами программы

	Имитация изученных ходов, выполнение упражнений для рук и ног с помощью амортизаторов		
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема.10.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 04, ОК 08 ПК 4.2 ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26
	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	
	<b>В том числе практических занятий</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами и без предметов. Выполнение специальных упражнений для развития основных мышечных групп		
<b>Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>104</b>	

### 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-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. - 320с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 - Текст: 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования и 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</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>                      использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.                      ОК 04, ОК 08, ПК 4.2                      ЛР 20, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 24, ЛР 25, ЛР 26</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

#### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: проектное обучение.

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