

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Специальность 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*

2024 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании МЦК физического  
воспитания и БЖ  
Протокол № 9

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»  
№ 116 от «03» июня 2024 г.

от «31» мая 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж»

Разработчики: Айсаев Багаудин Магомедович, Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

Эксперт: Каргин Сергей Сергеевич, преподаватель ГБПОУ «ВЭК»

## Содержание

	Стр.
1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2.Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	10-17
3.Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	18-19
4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	20

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижения следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО**

Код и наименование формирующих компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целями, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

жизненных проблем

**б) базовые исследовательские действия:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

- способность их использования в познавательной и социальной практике;

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**Овладение коммуникативными универсальными действиями:**

**б) совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
--	---	--

<p>ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p>ПК 2.2. Владеть методами командной</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для</li> </ul>

<p>разработки программных продуктов.</p>	<p>мастерства, трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целями, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul>	<p>организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
--	---	---

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>80</b>
в т.ч.	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>24</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	22
<b>Индивидуальный проект</b>	
<b>Консультация</b>	<b>4</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально ориентированное)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	<b>1 семестр - 32 часа</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. ФК как часть культуры общества и человека. Роль ФК в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о ФК: основные понятия; основные направления развития ФК в обществе и их формы.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 2.1</b> Определение физической подготовленности. Атлетическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 08, ПК 2.2.
	2. Подтягивание на низкой перекладине., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 100м. Прыжок в длину с места. Упражнения ППФП. Методы здоровьесберегающих технологий. 3. Прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине. Тактика бега на средние дистанции. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Тема 2.2</b> Техника низкого старта. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практическое занятия</b>	2	ОК 08
	4. Обучение технике низкого старта. Пробегание отрезков 10-15 метров с низкого старта, стартовое ускорение. Тактика и технике бега на средние дистанции (бег в умеренном темпе 1000-1500м). Упражнения ППФП.		

<b>Тема 2.3</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	5. Обучение технике бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков 4x10м. Прием норм: бег 30м. Обучение технике метания гранаты: а) с места; б) с 3-5-ти шагов. Упражнения ППФП.		
<b>Тема 2.4</b> Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	6. Обучение технике бега на средние дистанции ( бег в умеренном темпе 1500-2000м). Прием норм: бег на 60м. Обучение технике метания гранаты с полного разбега. Атлетическая подготовка. 7. Обучение технике бега на средние дистанции ( бег в умеренном темпе 1500-20000м). Прием норм: бег - 100м. Техника метания гранаты с полного разбега. Атлетическая подготовка.		
<b>Тема 2.5</b> Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	8. Обучение технике бега на средние дистанции (бег умеренном темпе 2000-30000м). Обучение технике прыжка в длину с разбега. Упражнения на развитие прыгучести. Атлетическая подготовка. 9. Обучение технике бега на длинные дистанции (бег умеренном темпе 1000-1500м). Прием норм: бег-200м. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Упражнения ППФП.		

<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча двумя руками. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08 ,ПК 2.2.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	10. ТБ на занятиях по баскетболу. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. 11. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. 12. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками об пол. Учебная игра. ППФП. Общеразвивающие и силовые упражнения.		
<b>Тема 3.2</b> Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятия</b>	2	
	13. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками об пол. Учебная игра. ППФП. Общеразвивающие и силовые упражнения.		
<b>Тема 3.3</b> Техника ведения «два шага». Техника игры в защите.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	14. Обучение технике ведения мяча «два шага» легким бегом. Обучение технике ловли и передачи мяча об пол и партнеру. Учебная игра. ППФП. ОРУ. 15. Обучение технике ведения мяча «два шага». Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками об пол и партнеру. Учебная игра. ППФП. ОРУ		
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в защите и в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	16. Обучение технике ведения мяча «два шага». Обучение технике игры в защите и нападении. Учебная игра с заданием. Упражнения на координацию и гибкость. ППФП. 17. Обучение технике ведения мяча «два шага». Обучение технике игры в защите и нападении. Учебная игра с заданием. Упражнения на координацию и гибкость. ППФП.		

**2 семестр 44 часа**

<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни.  ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	18. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи ППФП и средства		
<b>Раздел 2</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
<b>Тема 2.1</b> Техника дыхания, техника толчка от бортика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	19. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике выдоха в воду. Обучение технике толчка от бортика Свободное плавание. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 2.2</b> Техника работы ног кролем на груди. Техника вдоха и выдоха вправо, влево.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	20. Обучение технике работы ног при плавании кролем на груди. Обучение технике выдоха, вдоха вправо, влево. Свободное плавание. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 21. Обучение технике работы ног при плавании кролем на груди. Обучение технике выдоха, вдоха вправо, влево. Свободное плавание. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		

<b>Тема 2.3</b> Техника работы ног при плавании кролем на груди. Техника работы рук при плавании кролем на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	22. Обучение технике работы ног и рук при плавании кролем на груди с дыханием вправо (влево). Свободное плавание. Учебно-методическое занятие. 23. Обучение технике работы ног и рук при плавании кролем на груди с дыханием вправо (влево). Свободное плавание. Учебно-методическое занятие.		
<b>Тема 2.4</b> Техника согласования работы рук с дыханием кролем на груди. Техника поворота.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	24. Обучение технике согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди. Обучение технике поворота при плавании кролем на груди. Учебно-методическое занятие.		
<b>Тема 2.5</b> Техника работы ног кролем на спине, техника поворота кролем на груди.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	25.. Обучение технике работы ног при плавании кролем на спине. Обучение технике поворота кролем на груди. Учебно-методическое занятие.		
<b>Тема 2.6</b> Техника работы рук при плавании кролем на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	26. Обучение технике работы рук при плавании кролем на спине. Учебно-методическое занятие 27. Обучение технике работы рук при плавании кролем на спине. Учебно-методическое занятие		
<b>Тема 2.7</b> Зачетное занятие по теме «плавание»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	28. Прием нормативов - 50 м. Свободное плавание.		
Применяется на каждом занятии	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация), необходимых для специальности. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		

<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 3.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
	<b>Практические занятия</b> 29. ТБ на занятиях по волейболу. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. 30. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2</b> Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b> 31. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. 32. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения.	<b>4</b>	
<b>Тема 3.3</b> Техника подачи мяча снизу Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> 33. Обучение технике подачи мяча снизу. Учебная игра. Атлетическая подготовка.	<b>2</b>	
<b>Тема 3.4</b> Техника подачи мяча сверху. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> 34. Обучение технике подачи мяча сверху. Учебная игра. Атлетическая подготовка.	<b>2</b>	
<b>Тема 3.5</b> Техника нападающего удара. Техника блокирования. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> 35. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике блокирования. Учебная игра. Атлетическая подготовка. 36. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике блокирования. Учебная игра. Атлетическая подготовка	<b>4</b>	

Применяется на каждом занятии	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация),необходимых для специальности.		
<b>Раздел 4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	ОК 01,ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.
<b>Тема 4.1</b> Бег на средние дистанции. Техника толкания ядра. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,ОК 04, ОК 08,ПК 2.2.
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	37. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике толкания ядра. Атлетическая подготовка		
<b>Тема 4.2</b> Техника прыжка в длину. Бег на длинные дистанции. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	38.Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Атлетическая подготовка.		
<b>Тема 4.3</b> Бег на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	39. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая подготовка. 40. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая подготовка		
<b>Тема 4.4</b> Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01,ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	41. Дифференцированный зачет –прием контрольных нормативов		
Применяется на каждом занятии	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация),необходимых для специальности. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1 Для реализации программы предусмотрены спортивные сооружения**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Оборудование и инвентарь:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в длину, беговая дорожка, татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- прыжковая яма, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, перекладины уличные, брусья уличные, рукоход, уличная полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для толкания ядра, упор для ног, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Используются спортивные сооружения:

- спортивные зал;
- плавательный бассейн;
- тренажерный зал;
- Спортивная комната для спецмедгруппы;
- стадион;
- гимнастический городок;
- открытые спортивные площадки;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий используются комплект коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

### **3.2.1 Основные печатные издания**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – 3-е изд., испр.- Москва: Издательство Юрайт,2019.
2. Бишаева А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева – Москва:КноРус,2021.
3. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева,В.В. Малков \_ Москва : КноРус,2020.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус , 2021.
5. Муллер А.Б, физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Бога 2019.
6. Спортивные игры : правила,тактика,техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева под общей редакцией Е.В. Конеевой \_ 2-е изд., перераб. И доп. – Москва: издательство Юрайт 2022 .
7. Федонов Р.А. Физическая культура . учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус. 2022.

### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений /Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА / Учебник,2019 – 288 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений /А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.-М.: Вентана-Граф /Учебник, 2019.-160с.

### 3. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р 1. Темы 1.1 Р 2. П-о/с Темы 2.1,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8 Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.5, 5.3, 5.4, 5.5,5.6, 5.7 Р 6. П-о/с Тема 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 Р 7. П-о/с Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- составление профессиограммы</li> </ul>
ОК 04. . Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Р 1. Темы 1.1 Р 2. П-о/с Темы 2.1,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8 Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.5, 5.3, 5.4, 5.5,5.6, 5.7 Р 6. П-о/с Тема 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 Р 7. П-о/с Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнения дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Р 1. Темы 1.1 Р 2. П-о/с Темы 2.1,2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8 Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.5, 5.3, 5.4, 5.5,5.6, 5.7 Р 6. П-о/с Тема 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5 Р 7. П-о/с Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 2.2. Владеть методами командной разработки программных продуктов.	Р 1. Тема 1.1, Р 2. Тема 2.1, Р 3.Тема 3.1, Р 4. Тема 4.1, Р 5. Тема 5.1, Р 6. Тема 6.1, Р 7. Тема 7.1	

