

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Специальность 13.02.012 Электрические станции, сети, их релейная  
защита*

2025 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании МЦК физического  
воспитания и БЖ  
Протокол № 9  
от «27» мая 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»  
№ 157-ОД от «02» июня 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.

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

Разработчики: Айсаев Багаудин Магомедович,  
Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита

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

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижения следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

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

ПК 1.3. Измерять параметры передаваемой электрической энергии с использованием различных средств

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>	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

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;

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

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  
**б) совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.

ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

<p>ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<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> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</li> </ul> <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>	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	--	---

<p>ПК 1.3 Измерять параметры передаваемой электрической энергии с использованием различных средств</p>	<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 жизненных проблем.</li> </ul>	<p>ПРб 1. Умение 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);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
--	--	---

## 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>60</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>16</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</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 1.3.
<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. 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.		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
<b>Тема 2.1</b> Определение физической подготовленности. Атлетическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b> 2.Подтягивание на низкой перекладине., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 100м. Прыжок в длину с места. ПОС –развитие основных физ. качеств. Упражнения ППФП. Методы здоровьесберегающих технологий. 3. Прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине. Тактика бега на средние дистанции. ПОС - упр. для профилактики профессиональных заболеваний.	4	ОК 08, ПК 1.3.
<b>Тема 2.2</b> Техника низкого старта. Техника бега на средние дистанции. Атлетическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практическое занятия</b> 4. Обучение технике низкого старта. Пробегание отрезков 10-15метров с низкого старта, стартовое ускорение. Тактика и технике бега на средние дистанции (бег в умеренном темпе 1000-1500м). ПОС - упражнения ППФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	ОК 08

<b>Тема 2.3</b> Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	2	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. <b>ПОС</b> – элементы упражнений ППФП.		
<b>Тема 2.4</b> Техника бега на средние дистанции. Техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	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. <b>ПОС</b> – развитие основных физ.качеств. 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. <b>ПОС</b> - атлетическая подготовка.		
<b>Тема 2.5</b> Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	4	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. <b>ПОС</b> - 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. <b>ПОС</b> - упражнения ППФП.		

<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча двумя руками. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
	<b>Практические занятия</b>	6	
	10. ТБ на занятиях по баскетболу. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками. Учебная игра. <b>ПОС</b> – ОРУ составить комплекс упр. 11. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками. Учебная игра. <b>ПОС</b> - общеразвивающие упражнения. 12. Обучение технике ведения мяча правой (левой) руками. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками об пол. Учебная игра. <b>ПОС</b> – развитие основных физ. качеств: гибкость и координация.		
<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. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
<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. <b>ПОС</b> – упр. ППФП. ОРУ. 15. Обучение технике ведения мяча «два шага». Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками об пол и партнеру. Учебная игра. <b>ПОС</b> - ППФП. ОРУ		
<b>Тема 3.4</b> Техника игры в защите и в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	16. Обучение технике ведения мяча «два шага». Обучение технике игры в защите и нападении. Учебная игра с заданием. <b>ПОС</b> - упражнения на координацию и гибкость. ППФП.		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация), необходимых для специальности, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, составление комплекса упр.		



**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 1.3.
<b>Тема 1.1</b> Здоровье и здоровый образ жизни.  ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
	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	
	2. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике выдоха в воду. Обучение технике толчка от бортика Свободное плавание. ПОС - физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
<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	
	3. Обучение технике работы ног при плавании кролем на груди. Обучение технике выдоха, вдоха вправо, влево. Свободное плавание. ПОС - физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 4. Обучение технике работы ног при плавании кролем на груди. Обучение технике выдоха, вдоха вправо, влево. Свободное плавание. ПОС - 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	
	5. Обучение технике работы ног и рук при плавании кролем на груди с дыханием вправо (влево). Свободное плавание. ПОС – развитие основных физ. качеств: выносливости, гибкости и координации. 6. Обучение технике работы ног и рук при плавании кролем на груди с дыханием вправо (влево). Свободное плавание. ПОС – развитие основных физ. качеств: координации, гибкости.		
<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	
	7. Обучение технике согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди. Обучение технике поворота при плавании кролем на груди. ПОС - развитие основных физ. качеств.		
<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	
	8. Обучение технике работы ног при плавании кролем на спине. Обучение технике поворота кролем на груди. ПОС – составить комплекс упр. профессиональной направленности.		
<b>Тема 2.6</b> Техника работы рук при плавании кролем на спине.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	9. Обучение технике работы рук при плавании кролем на спине. ПОС - подготовке к сдаче норм ГТО. 10. Обучение технике работы рук при плавании кролем на спине. ПОС – развитие силовых качеств.		
<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	
	11. Прием нормативов - 50 м. Свободное плавание. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация), необходимых для специальности, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, составление комплекса упр.		

<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
<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 1.3.
	<b>Практические занятия</b>	4	
	12. ТБ на занятиях по волейболу. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ПОС - общеразвивающие упражнения. 13. Обучение технике приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
<b>Тема 3.2</b> Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	14. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Общеразвивающие упражнения. ПОС - комплекс упр. профессиональной направленности 15. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ПОС - общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости и координации.		
<b>Тема 3.3</b> Техника подачи мяча снизу Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	16. Обучение технике подачи мяча снизу. Учебная игра. Атлетическая подготовка. ПОС - общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости и координации.		
<b>Тема 3.4</b> Техника подачи мяча сверху. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	17. Обучение технике подачи мяча сверху. Учебная игра. ПОС - атлетическая подготовка развитие силовых качеств.		
<b>Тема 3.5</b> Техника нападающего удара. Техника блокирования. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	18. Обучение технике нападающего удара. Обучение технике блокирования. Учебная игра. ПОС - атлетическая подготовка развитие основных физических качеств.		

	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация) необходимых для специальности, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, составление комплекса упр.		
<b>Раздел 4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.
<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 1.3.
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	19. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение технике толкания ядра. Атлетическая подготовка. <b>ПОС</b> – упр. для профилактики профессиональных заболеваний.		
<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	
	20. Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Атлетическая подготовка. <b>ПОС</b> – упр. для профилактики профес заболеваний.		
<b>Тема 4.3</b> Бег на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	21. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО. 22. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
<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	
	23. Дифференцированный зачет – прием контрольных нормативов		
	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b> развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость и координация), необходимых для специальности упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, составление комплекса упр.		

### **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. Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4. Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.2, 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. Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4. Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.2, 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. Р 3. П-о/с Тема 3.1, 3.2, 3.3, 3.4. Р 4. Тема 4.1 Р 5. П-о/с Тема 5.1, 5.2, 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 5.2. Проводить инструктажи и осуществлять	Р 1. Тема 1.1, Р 2. Тема 2.1,	

допуск персонала к работам. ПК 4.2. Проводить инструктаж и осуществлять допуск персонала к работе	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	
--	--	--