

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мариненков И.Е.  
Должность: зам.директора по УПР  
Дата подписания: 22.05.2026 12:51:11  
Уникальный программный ключ:  
e3c36e79ebb3c1c290e8708946b53bc28ca3a828

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Брянский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
*И.Е. Мариненков*  
« 14 » 05 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности  
13.02.07 Электроснабжение**

*Квалификация: техник  
Вид подготовки: базовая  
Форма обучения: очная  
Нормативные сроки обучения: 2 года 10 месяцев  
Начало подготовки: 2026 год*

Брянск  
2026

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012 г., предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ООД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик: Яровая Г.А. – преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Колесников Д.А. - преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Синицын Д.А. – преподаватель первой категории ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №6 от «12» 05 2026 г.

Председатель цикловой комиссии

Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета

Протокол №6 от «14» 05 2026 г.

Председатель – зам. директора по УПР

Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол №6 от «14» 05 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД. 09 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины..	16
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	17

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура**

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина ООД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение

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

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура направлено на достижение 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 и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых 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><i>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</i></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 целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> <p>проблем;</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в 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</li> </ul>

	<p>организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и</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 в 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</li> </ul>

	<p>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>	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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. 4.2 Выполнять работы по монтажу воздушных линий электропередачи;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.);</li> <li>- иметь кроссовую подготовку;</li> <li>- знать методику закаливания средствами: физическими упражнениями на свежем воздухе, воздушными процедурами, водными процедурами, банями, саунами;</li> <li>- уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях;</li> <li>- освоить простейшие методы массажа и самомассажа;</li> <li>- использовать контрастные души, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</li> <li>- знать простейшие методы релаксации;</li> <li>- определять физическое состояние организма работы ССС:</li> <li>- по показателям пульса</li> </ul>

	<p>отличных от профессиональных;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- по показателям кровяного давления</li> <li>- знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека;</li> <li>- уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.</li> </ul>
<p>ПК 5.2 Выполнять работы по монтажу кабельных линий электропередачи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять комплексы физических упражнений (вводной гимнастики, производственной гимнастики, физкультурных пауз и т.д.);</li> <li>- иметь кроссовую подготовку;</li> <li>- знать методику закаливания средствами: физическими упражнениями на свежем воздухе, воздушными процедурами, водными процедурами, банями, саунами;</li> <li>- уметь составлять комплекс физических нагрузок для восстановления организма человек после трудовой деятельности, с применением нагрузок, отличных от профессиональных;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь применять силы природы (прогулки, туризм, охоту, рыбалку) и окружающей среды, в восстановительных целях;</li> <li>- освоить простейшие методы массажа и самомассажа;</li> <li>- использовать контрастные души, купание на открытой воде, плавательные бассейны для релаксации и в качестве восстановительной процедуры;</li> <li>- знать простейшие методы релаксации;</li> <li>- определять физическое состояние организма работы ССС:</li> <li>- по показателям пульса</li> <li>- по показателям кровяного давления</li> <li>- знать простейшие тесты, с помощью которых определяется результат физического воздействия на организм человека;</li> <li>- уметь с помощью простейших тестов определять динамику восстановительных процессов организма человека, после физической нагрузки.</li> </ul>

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>60</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	56
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>12</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>I семестр (л.-6 ч; пр. -28 ч (из них профф.-ориент.сод.-8 ч)</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 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>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>		<b>6</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения;	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	3 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Легкая атлетика</b> Бег на короткие дистанции и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	4-5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	4	
	6. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	

	Из общего количества часов на л/атлетику: Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие (100 м), средние дистанции(500/1000м).		
<b>Тема 3.2.1.</b> <b>Спортивные игры</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	8-12.Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча. Технические приемы игры: броски в кольцо с места и в движении, ведение мяча, передачи и их разновидности. Индивидуальная техника защиты. Упражнения на развитие координации движения, ловкости, скоростных качеств. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально. Правила игры в баскетбол. Учебные игры по упрощенным правилам.	10	
	Из общего количества часов на тему «Баскетбол» - Контрольные нормативы: ловля и передача мяча двумя руками от груди (юноши – 3м, девушки – 2м), штрафные броски, броски в движении, тестирование знаний основных правил соревнований по баскетболу.		
<b>Тема 3.3.1.</b> <b>Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазании, метании и ловли, поднимании и переноски груза, прыжков;	2	
<b>Тема 3.3.2</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	14-15.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов	4	
	Из общего количества часов на тему «Гимнастика» - Контрольные нормативы по общей физической подготовке.		
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	

<b>Тема 1.4</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
<b>Тема 1.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	Дифференцированный зачет		
<b>II семестр (лекции 0ч; практические 38 ч (из них профф.-ориент.сод.-4 ч)</b>		<b>38</b>	
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>		<b>4</b>	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	2. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	<b>2</b>	

	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 3 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 3.4 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	12	
	3 Равномерное передвижение на лыжах 3 км; техника попеременного двух-шажного хода;	4	
	4 техника одновременного одношажного хода, переход с хода на ход.	4	
	5 Обучение технике конькового хода.	2	
	6 Совершенствование техники лыжных ходов		
	Из общего количества часов на тему «Лыжная подготовка» - Контрольные нормативы: техника лыжных ходов; прохождение дистанции 3000 метров – девушки; 5000 м – юноши.	2	
<b>Тема: 3.2.2.</b> Спортивные игры Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	7-10 Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении и защиты, индивидуальные действия игроков. Правила соревнований. Упражнения на развитие ловкости, быстроты.		
	Из общего количества часов на волейбол: Контрольные нормативы: передачи мяча над собой (верхняя и нижняя), подача - прямая верхняя, нижняя прямая подача.		
<b>Тема: 3.3.3</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	11-12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	13-14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		

	Из общего количества часов на тему «Атлетическая гимнастика»: Контрольные нормативы: сгибание-разгибание рук стоя в упоре на руках; поднятие корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту;		
<b>Тема: 3.2.3.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	15-16. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). Из общего количества часов темы «Футбол»: Контрольные нормативы		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного с соответствия с приложением 7 ППСЗ.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основная учебная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 11.10.2024)

Дополнительная учебная литература:

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886> (дата обращения: 11.10.2024)

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

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, П-о/с 1.4; 1.5; Р 2, П-о/с Темы: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; Р 3, П-о/с Темы: 3.1; 3.2.1-3.2.3; 3.3.1-3.3.3; 3.4.	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профиограммы - заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		- защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование
ПК. 4.2 Выполнять работы по монтажу воздушных линий электропередачи;	Р2, Темы 2.1, 2.2, 2.3 Р1, Темы 1.2,1.3,1.4, 1.5 Р2, Темы 2.4, 2.5 ТЗ- 3.1,3.2.2,3.3.3,3.2.1	- тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете

<p>ПК 5.2 Выполнять работы по монтажу кабельных линий электропередачи.</p>		
--	--	--