

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЛФ ПНИПУ

М.Е. Жалко
«27» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалистов среднего звена

Общая трудоёмкость: 72 час.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение

Лысьва, 2026

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации «16» апреля 2024 г. № 255 по специальности *13.02.07 Электроснабжение*;

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного Минобрнауки России 17 мая 2012 года № 413 (последняя редакция);

– Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 мая 2023 года № 371 (с изменениями);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности *13.02.07 Электроснабжение*, утвержденного «24» 02 2026 г.

– Рабочей программы воспитания по специальности *13.02.07 Электроснабжение*, утвержденной «24» 02 2026 г.

С учетом:

– Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол № 20 от «15» августа 2024 г.)

Разработчик:
преподаватель 1 категории

Е.В. Задорожная

Рецензент:
канд. пед. наук

Н. А. Степанова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин «03» 02 2026 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД

Л.А. Стругова

СОГЛАСОВАНО
Начальник УМО ЛФ ПНИПУ

Т.В. Пашкина

Методист СПО

Н.В. Степанова

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «*Физическая культура*» является частью общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: *13.02.07 Электроснабжение технологического* профиля профессионального образования.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

«*Физическая культура*» является учебным предметом ФГОС среднего общего образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Цель учебного предмета – 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.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и

направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию</i> <i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению</i> <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</i></p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p><i>а) базовые логические действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в 	<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>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 учебных предметов; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04 <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i></p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i> <i>Овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</i></p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</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>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p><i>б) совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><i>г) принятие себя и других людей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><i>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</i> <i>Наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</i> <i>Освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).</i> <i>Способность их использования в</i></p>	<p>ПРБ 1. Умение 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);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p><i>познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.</i></p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретённый опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; – постоянно повышать свой образовательный 	<p>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. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>	<i>Всего</i>
Объем образовательной программы учебного предмета	34	38	72
в т.ч. в форме практической подготовки	32	36	68
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	2	2	4
<i>лабораторные занятия</i>	-	-	-
<i>практические занятия</i>	32	36	68
Профессионально-ориентированное содержание	3	4	7
<i>в том числе:</i>			
<i>теоретическое обучение (уроки, лекции)</i>	1	-	1
<i>практические занятия</i>	2	4	6
<i>лабораторные занятия</i>	-		
Консультации	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	-	-	-

3.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объём в часах	Формируемые компетенции и личностные результаты
1	2		3	5
1 семестр				
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ				
Тема 1.1	Содержание учебного материала:		2	
Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		2	
	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. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Факторы, определяющие здоровье. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Медицинский осмотр учащихся как не обходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	2	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08</i>
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика	2	1	<i>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.2*</i>

	переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. 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			
РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ			32	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		14	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		14	
	Практическое занятие № 1 Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Ознакомление с общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики	2	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 2 Осенний кросс ЛФ ПНИНУ, Сдача норматива по кроссу. Девушки 1 км, юноши 2 км		2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование знаний, владение навыками и техникой видов лёгкой атлетики на короткие, средние и длинные дистанции		2	
	Практическое занятие № 4 Ознакомление с выполнениями специальных беговых упражнений (СБУ). Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики		2	
Практическое занятие № 5 Совершенствование выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование физических качеств	2			

	Практическое занятие № 6 Ознакомление с методами самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование общей выносливости		2	
	Практическое занятие № 7 Совершенствование знаний самоконтроля при занятиях лёгкой атлетике. Кроссовая подготовка		2	
Тема 2.2 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала:		12	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		12	
	Практическое занятие № 8 Техника безопасности игры в волейбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП	2	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 9 Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности		2	
	Практическое занятие № 10 Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (стойка, перемещение, прием и передача мяча, подачи)		2	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками. Совершенствование приемов подач		2	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование навыков игры в волейбол. Учебная игра		2	
	2			
	2			
Тема 2.3 Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала:		6	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		6	
	Профессионально ориентированное содержание Практическое занятие № 13 Подбор физических упражнений для производственной	2	2	OK 01 OK 04 OK 08

	гимнастики			ПК 2.2*
	Практическое занятие № 14 Выполнение нормативов по физической подготовке		2	ОК 01
			2	ОК 04 ОК 08
	Консультации		-	
	Промежуточная аттестация		-	
	Всего за 1 семестр		34	
2 семестр				
РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			2	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:		2	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		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. Представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор места, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программа и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2	1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по	2	1		

	подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»					
РАЗДЕЛ 2 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ			36			
Тема 2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала:		14			
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)					
	В том числе практических и лабораторных занятий		14			
	Практическое занятие № 15 Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой)	2	2	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i>		
	Практическое занятие № 16 Совершенствование одновременно бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов и попеременного лыжного хода		2			
	Практическое занятие № 17 Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте		2			
	Практическое занятие № 18 Прохождение дистанции 3000 метров - девушки, 5000 метров - юноши		2			
	Практическое занятие № 19 Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту		2			
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники классического хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5000 метров		2			
	Практическое занятие № 21 Сдача норматива девушки 3 км, юноши 5 км		2			
Тема 2.5 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала:				8	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)				-	
	В том числе практических и лабораторных занятий				8	
	Практическое занятие № 22	2	2	<i>OK 01</i>		

	Техника безопасности игры в баскетбол. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования ОФП. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 23 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе		2	
	Практическое занятие № 24 Техника ведения и передачи мяча в движении и бросок мяча в кольцо - «ведение -2 шага – бросок»		2	
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага – бросок». Учебная игра		2	
Тема 2.6 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала:		2	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		2	
	Практическое занятие № 26 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Тестирование. Оценка силовых качеств	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала:		4	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий:		4	
	Профессионально ориентированное содержание Практическое занятие № 27 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений: утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.2*

	и телосложения.			
	Профессионально ориентированное содержание Практическое занятие № 28 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности, занятие на тренажёрах		2	
Тема 2.7 Спортивные игры Гандбол (по выбору)	Содержание учебного материала:		4	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		4	
	Практическое занятие № 29 Техника безопасности игры в гандбол. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния гандбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.	1	2	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 30 Изучение, овладение основными приемами техники гандбола (передвижение по площадке, ведения мяча, пас, броски, игра в защите, игра в нападение. Учебная игра.		2	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:		4	
	В том числе теоретического обучения (уроки, лекции)		-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		4	
	Практическое занятие № 31 Тестирование. Бег 60 м, бег 100 м, бег 300 (девушки) и 400 (юноши)	2	2	<i>OK 01</i> <i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 32 Тестирование. Сдача нормативов комплекса ГТО		2	
	Консультации		-	
	Промежуточная аттестация		-	
	Всего за 2 семестр		38	
	ИТОГО ЗА ГОД		72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к минимальному информационному и материально-техническому обеспечению:

4.1 Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	<i>Спортивный зал</i>	101Д	32
2	<i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i>	-	-
3	<i>Библиотека, читальный зал с выходом в интернет</i>	А	18/14 комп

4.2 Основное учебное оборудование

101 Д

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири

- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для тенниса
- Музыкальный центр
- Стол теннисный
- Сетка н/теннис
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет

- Компьютеры с программным лицензионным обеспечением
- Колонки
- МФУ

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания

Основные источники:

Не используются

Дополнительные источники:

1. Бароненко, В.А. студента : учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.:ил. - (Среднее профессиональное образование).
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. – 152 с.

5. Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- 6 изд. – М: Просвещение,2019. – 255с pdf

Периодические издания:

1. ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2024 гг.

Электронные ресурсы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

Основные источники

1. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024> , авторизованный

Дополнительные источники:

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика: методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2022. — 36 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/244517> , авторизованный

2. Пономарев, Н. Л. Использование комплекса «Готов к труду и обороне» в физическом, психологическом и социальном саморазвитии учащихся школ, колледжей и вузов (психолого-педагогический аспект): учебное пособие / Н. Л. Пономарев, А. А. Оплетин. — Пермь: ПГИК, 2024.- 100с.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/508093>, авторизованный

3. Сидоров, Д. Г. Техника безопасности на занятиях: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: ННГАСУ, 2024. — 38 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/472481>, авторизованный

Интернет ресурсы

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный
4. Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
5. Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/> , свободный
6. Международные спортивные федерации. - Режим доступа: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp , свободный
7. Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
8. Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/> , свободный
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/> , свободный
10. Сайт «ФизкультУра» - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/> , свободный
11. Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

Программное обеспечение

1. Операционная система Windows 10
2. Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
3. Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 01 <i>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i>
ОК 04 <i>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебного предмета</i>
ОК 08 <i>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	Р 1: Тема 1.1 Р 2: Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7	<i>Дифференцированный зачет</i>
ПК 2.2 <i>Осуществлять контроль деятельности бригад</i>	П-о/Р 1: Темы 1.1 П-о/Р 2: Темы 2.3	<i>Устный опрос</i> <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i> <i>Наблюдения и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец. мед. группы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью</i>

		<i>обучающегося в процессе освоения учебного предмета Дифференцированный зачет</i>
--	--	--

Оценочные материалы учебного предмета «Физическая культура» приведены отдельным документом.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в течение двух семестров.

При изучении обучающим целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2. после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3. особое внимание следует уделить выполнению практических заданий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4. вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

Образовательные технологии, используемые при изучении учебного предмета

Проведение лекционных занятий по учебному предмету «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, преподаватель в учебном процессе использует презентацию лекционного материала, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практического задания.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на _____ учебный год

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
		<p align="center">_____ № _____</p> <p align="center">Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center">_____/_____</p>