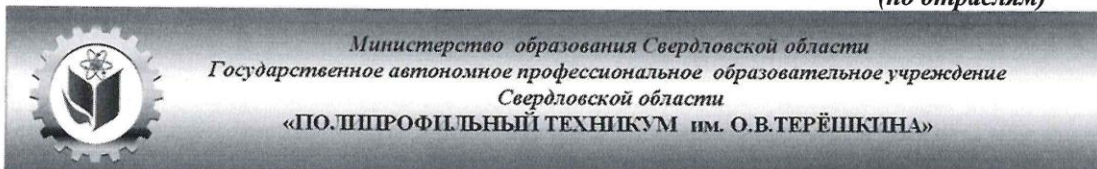


**Приложение 6.13 ОПОП СПО ППКРС**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)**



**РАССМОТРЕНО НА МК:**

Протокол № 20 от 26.06.2025 г.

Председатель МК Писаренко Т.О. /

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГАПОУ СО

"Полипрофильный техникум  
им. О.В. Терешкина"

Ж.А.Бушель

Приказ № 057/ОД-13.08.2025 г

**СОГЛАСОВАНО:**

Зам. директора по УМР:

И.Ю. Белова /

"12" августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки  
квалифицированных рабочих и служащих

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)  
очное отделение**

г. Лесной  
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.06 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2023 № 316);
- Примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.06 "Физическая культура", утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 года N 762 (с изменениями на 20 декабря 2022 года) Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
- Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина» № 788-ПП 09.11.2016г;
- Положения об очном отделении ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП;
- Положения о самостоятельной работе ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения по планированию, организации и проведению лабораторных, практических работ ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В.Терёшкина»;
- Положения о формировании КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О. В. Терёшкина».

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В.Терёшкина»

РАЗРАБОТЧИК: Кряжевских Вячеслав Романович, преподаватель, руководитель физического воспитания

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина «СГ.06. Физическая культура» предназначена для реализации требований ФГОС СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) утвержденным приказом Минпросвещения России от 28.04.2023 N 316 (ред. от 27.03.2025) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)" и является частью образовательной программы 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) , входящей в состав укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «СГ.06. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО и примерной образовательной программой 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Цель:** Развитие обучающегося, как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессиональное и личностное саморазвитие.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье обучающихся, содействовать гармоническому физическому развитию.
2. Учить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развивать валеологическое сознание обучающихся, а так же их двигательные (кондиционные и координационные) способности.
4. Способствовать приобретению потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ПК 3.2. Выполнять работы по ремонту и замене устройств электроснабжения и электрооборудования ПК 3.3. Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования.	профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	52
Обязательные аудиторные учебные занятия	52
в том числе:	
практические занятия	48
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа	0
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета -подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов мужчины: подтягивания - 3 (удовлетворительно) - 4 раза, 4 (хорошо)- 6 раз, 5 (отлично) - 8 раз); отжимания на брусьях 3 (удовлетворительно) - 12 раз, 4 (хорошо) - 18 раз, 5 (отлично) - 22 раза; отжимание от пола «классические» (3 (удовлетворительно) -12 раз, 4 (хорошо)- 18 раз, 5 (отлично)- 22 раза);	<b>2</b>

<p>-подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов женщины:  вис на перекладине 3 (удовлетворительно)- 20 секунд, 4 (хорошо)- 40 секунд, 5 (отлично)- 60 секунд); приседания с собственным весом 3 (удовлетворительно) - 30 раз, 4 (хорошо)- 40 раз, 5 (отлично)- 50 раз); горизонтальная планка на локтях 3 (удовлетворительно)-30 секунд, 4 (хорошо)- 50 секунд, 5 (отлично)-1:20 минут).</p>	
--	--

В каждом семестре реализации программы «СГ.06. Физическая культура» в случае, если не предусмотрен дифференцированный зачет, ставится Зачет либо н/а.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.06 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>				
<b>Тема 1.1.</b>  Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>  <b>1-1</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	<i>Уровень освоения</i>  <b>1</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
<b>Тема 1.2.</b>  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>1-2</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	<b>1</b>		
	<i>Тематика практических занятий</i>		<i>0</i>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<i>0</i>	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>				

<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-3</b> Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	<b>1-2</b>	<b>1</b>	
	<b>1-4</b> Практическое занятие. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	<b>3</b>	<b>1</b>	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		<b>0</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-5</b> Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, <b>1-6</b> Практическое занятие. Техники бега на средние и длинные дистанции	<b>2-3</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-7</b> Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	<b>2-3</b>		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-8</b> Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	<b>3</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2
	<i>Тематика практических занятий</i>			



нормативов в беге и прыжках	<b>1-9</b> Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); <b>1-10</b> прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3		ПК 3.3.
		3		
Раздел 3. Волейбол				
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-11.</b> Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	3		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-12,13</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	3		
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-14</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2-3		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	1	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-15</b> Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1-2		

<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-16,17</b> Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	<b>2-3</b>		
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-18</b> Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	<b>2-3</b>		
<b>Тема 3.7.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>3</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-19</b> Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	<b>3</b>		
	<b>1-20</b> Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола			
	<b>1-21</b> Практическое занятие. Игра по правилам	<b>3</b>		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-22</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	<b>3</b>		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-23</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития	<b>3</b>		

	скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>1</i>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-24</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	<b>3</b>		
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>1</i>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-25</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	<b>3</b>		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>1</i>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-26</b> Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>3</b>		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<i>1</i>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-27</b> Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	<b>2-3</b>		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень</i>	<i>1</i>	ОК 04

Строевые приемы		<i>освоения</i>		ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>	<b>3</b>		
	<b>1-28</b> Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-29</b> Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	<b>3</b>		
<b>Тема 5.3.</b> Гиревой спорт(юноши).	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-30</b> Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями, комплексы упражнений с гантелями, гирями. ППФП	<b>2-3</b>		
<b>Тема 5.3.</b> ППФП(девушки)	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-31</b> Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	<b>2-3</b>		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-32</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	<b>1</b>		

	<b>1-33</b> Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	<b>2-3</b>		
	<b>1-34</b> Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	<b>3</b>		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>				
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<b>1-35</b> Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	<b>2-3</b>		
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Подачи	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<b>1-36</b> Практическое занятие. Отработка подач	<b>3</b>		
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Нападающий удар	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<b>1-37</b> Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	<b>3</b>		
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>3</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Судейство соревнований по бадминтону	<b>Тематика практических занятий</b>			
	<b>1-38</b> Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева	<b>3</b>		
	<b>1-39</b> Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные,			

	парные игры			
	<b>1-40</b> Практическое занятие. Игра по правилам			
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 7.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Настольный теннис	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1 - 41- 42</b> Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	<b>2-3</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>				
<b>Тема 9.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Лыжная подготовка	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-43-44</b> Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	<b>1-2</b>	<b>4</b>	
	<b>1-45-46</b> Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>2-3</b>		
<b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема.10.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<b>1-47</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей	<b>1</b>		

	<p>профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2-3	4	
	<p><b>1-48</b> Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p>			
	<p><b>1-49</b> Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p>			
	<p><b>1-50</b> Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p> <p><b>1-51-52 Дифференцированный зачет</b></p>			
<b>Всего:</b>			52	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);*  
*2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*  
*3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).*



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1** Реализация программы дисциплины требует и располагает наличие;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

#### **Мебель и технические средства**

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

#### **Технические средства обучения**

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Гимнастические скамейки	4
20. Ракетка для бадминтона	20 пар
21. Ракетка для настольного тенниса	10
22. Гимнастический коврик	10
23. Фитбол	10
24. Обруч	10
25. Дартс	3 комплекта
26. Конус	9

Для проведения учебно-методических занятий :

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

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

#### ***Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы***

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Формируемые ОК и ПК	Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</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>ПК 3.2. Выполнять работы по ремонту и замене устройств электроснабжения и электрооборудования</p> <p>ПК 3.3. Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования.</p>	<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта (Выполнение нормативов п.2.1)
	<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений

	двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.	
--	---	---	--

**Оценка индивидуальных достижений (в отношении форм и методов оценки)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

### Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими

упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).