

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

"Политехнический 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

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

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

<p>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.</p> <p>Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования.</p>	<p>профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p>планирования индивидуальных физическими различной направленности</p>	<p>системы занятий упражнениями</p>
--	---	---	-------------------------------------

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
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2
<p>-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);</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).	
---	--

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>
1	2	3	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i> 1-1 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> 1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1-2 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	1 2	
<i>Тематика практических занятий</i>		0	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			

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

нормативов в беге и прыжках	1-9 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); 1-10 прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	3		ПК 3.3.
		3		

Раздел 3. Волейбол

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<i>Содержание учебного материала</i>	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1-11. Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	Уровень освоения	2	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1-12,13 Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1-14 Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<i>Содержание учебного материала</i>	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1-15 Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			

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

	скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса			
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала Тематика практических занятий	Уровень освоения		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	1-24 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3	I	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала Тематика практических занятий	Уровень освоения		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	1-25 Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	3	I	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Тематика практических занятий	Уровень освоения		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	1-26 Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	3	I	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Тематика практических занятий	Уровень освоения		ОК 04 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	1-27 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»	2-3	I	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	Уровень	I	ОК 04

Строевые приемы	Тематика практических занятий	освоения 3		OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	1-28 Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	Тематика практических занятий			
	1-29 Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	3		
Тема 5.3. Гиревой спорт(юноши).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	Тематика практических занятий			
	1-30 Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирами, комплексы упражнений с гантелями, гирами. ППФП	2-3		
Тема 5.3. ППФП(девушки)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	Тематика практических занятий			
	1-31 Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2-3		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK 04 OK 08 ПК 3.2 ПК 3.3.
	Тематика практических занятий			
	1-32 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	1		

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

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

	<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>1-48 Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>1-49 Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>1-50 Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p> <p>1-51-52 Дифференцированный зачет</p>			
Всего:			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
OK 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе 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.		Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	
	<u>Знать:</u> 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	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)
	Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
	<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 и выше	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 виса лежа, количество раз (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

перекладине
из виса 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 брюсьях (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	6/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	6/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 выбранных 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).