РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДб.07

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль обучения: технологический

2025 г.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
ПЦК физической культуры и ОБЗР	Заместитель директора по УР
_____Макина К.В.	_____ Кисюк О.П.
«29» августа 2025 г.	«29» августа 2025 г.

Составитель программы учебной дисциплины:

Макина К.В., преподаватель КГБ ПОУ ХКОТСО

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

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

2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие[1]	**Дисциплинарные**[2]
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - 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 рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность,	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

1

2

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями:	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к	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);

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	**Дисциплинарные**
	своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - 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 и культурный уровень;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

3. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	**116**
в т. ч.	
Основное содержание	**114**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	110
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	**28**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	24
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

3.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов
1	2	3	5
Раздел 1	**Теоретический раздел**	**4**	
Основное содержание		**4**	
Тема1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	**Содержание учебного материала**	**1**	ОК01, ОК04, ОК08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения; Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала** Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха,	**2**	ОК01, ОК04, ОК08

	профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание; Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
Раздел 2.	**Практические занятия**	110	
Раздел № 2.1	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		
Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Физическая культура в режиме трудового дня	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	2	
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности	2	
Раздел № 2.2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		
Методико-практические занятия		**20**	
Профессионально-ориентированное содержание		**20**	
Тема 2.3 Подбор	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01,

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности		ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Техника тестовых упражнений комплекса ГТО Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК01, ОК04, ОК08
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Применение методов самоконтроля и оценка физического развития, работоспособности и состояния здоровья.	2	

Тема 2.6.Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК01, ОК04, ОК08
	Упражнения и комплексы упражнения для производственной гимнастики Упражнения и комплексы упражнения для профилактик профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	**4**	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК01, ОК04, ОК08
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качест		
	В том числе практических занятий практических занятий	**8**	
	Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики 1	2	
	Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики 1	2	
	Освоение комплекса упражнений производственной гимнастики 2	2	
	Совершенствование комплекса упражнений производственной гимнастики 2	2	
Основное содержание		**86**	
Тема 2.8	**Содержание учебного материала**	**4**	

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий	**4**	
	Освоение комплекса упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.	2	
	Освоение комлекса упражнений с фитболом	2	
Тема 2.9 Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий	**10**	
	Техника безопасности на уроке баскетбола. Обучение технике выполнения приёмов игры: ведение, передачи, бросок по кольцу с места. Челнок с баскетболом	2	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение, передачи на месте и в движении, бросок по кольцу в движении. Штрафной бросок. . Челнок с баскетболом	2	
	Освоение и совершенствование технических приемов игры в защите	2	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты. Учебная игра.	2	
	Тактика игры в баскетбол: тактика нападения. Учебная игра.	2	
Тема 2.10 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		ОК01, ОК04, ОК08

	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом		
	В том числе практических занятий	**10**	
	Обучение технике выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача,прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Совершенствование передач, подачи. Обучение нападающему удару, блокированию. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники выполнения нападающего удара, блокирования. Страховка. Учебная игра	2	
	Тактика игры в нападении.Учебная игра	2	
	Тактика игры в защите. Учебная игра	2	
Тема 2.11 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК01, ОК04, ОК08
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»;способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: стойки и перемещения, передвижения; подача, приём подачи, вращения, накат, подрезка, срезка Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса Техника безопасности на занятиях теннисом		
	В том числе практических занятий	**10**	
	Освоениетехники выполнения приёмов игры: правильный хват ракетки, основная подача, прием подачи	2	
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры. Игра в парах одним видом удара.	2	
	Обучение технике ударов накатом, подрезкой. Передвижения в игровой плоскости вперед-назад, влево –вправо. Игра в парах одним видом удара.	2	
	Совершенствование техники ударов накатом, подрезкой. Передвижения в игровой плоскости вперед-назад, влево–вправо. Учебная игра.	2	

	Выполнение контрольных нормативов . Игра по правилам.	2	
Тема 2.12 Футбол	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий	**10**	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения.	2	
	Освоение тактических приемов игры :тактика игры в защите	2	
	Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	Освоение тактических приемов игры :тактика игры в нападении.	2	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Тема2.13Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**10**	
	В том числе практических занятий	**10**	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	
	Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования	3	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	3	
Тема 2.14 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК01, ОК04, ОК08
	Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика		

	ит.п.).		
	В том числе практических занятий	**8**	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Освоение комплекса упражнений аэробики	2	
Тема 2.15 Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**	**20**	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		ОК01, ОК04, ОК08
	В том числе практических занятий	**20**	
	Совершенствование техники спринтерского бега: СБУ (бег 60м)	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега: СБУ (бег 100м)	2	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, бег 300м	4	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4х300м)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (способом «согнув ноги»)	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (способом «перешагивание»)	2	
	Совершенствование техники метания	2	
	Развитие скорости и скоростно –силовых физических способностей средствами лёгкой атлетики (СБУ,СПУ)	2	
	Развитие выносливости средствами лёгкой атлетики	1	
Вариативный модуль по видам спорта		6	
Тема2.16 Тяжелая атлетика	**Содержание учебного материала**		ОК01, ОК04, ОК08
	Знания о тяжелой атлетике. История развития современной тяжелой атлетики в мире ,в		

	Российской Федерации,в регионе. Правила соревнований по тяжелойатлетике. Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и воспитания различных физических качеств. Правила подбора физических упражнений тяжелоатлета. Способы самостоятельной деятельности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор общеподготовительныхиспециально-подготовительныхподводящихиразвивающихупражнений.Самоконтрольиегорольвучебнойисоревновательнойдеятельности. Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки, а также технику выполнения специальных упражнений тяжелоатлета. Средства общей физической подготовки, упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, игры с мячом), в том числе прыжковые упражнения;		
	В том числе практических занятий	**6**	
	Правила соревнований по тяжелой атлетике. Занятия тяжелой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и воспитания различных физических качеств.	2	
	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор общеподготовительныхиспециально-подготовительныхподводящихиразвивающихупражнений.	2	
	Комплексы упражнений для воспитания физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), формирующие двигательные умения и навыки, а также технику выполнения специальных упражнений тяжелоатлета.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		**2**	
Всего:		**116**	

4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

4.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

4.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Вузовское образование, 2024. - 271 c. - ISBN 978-5-4487-1012-4. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/142107.html (дата обращения: 27.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов ; Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 c. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129198
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов ; Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 c. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116763.html (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/116763
4. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - 2-е изд. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. - 64 c. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/145712.html (дата обращения: 27.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевишник [и др.]. - Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина ; ЭБС АСВ, 2024. - 108 c. - ISBN 978-5-7433-3615-9. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/141142.html (дата обращения: 27.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/141142

4.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 годаhttps://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/
2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченнойответ¬ственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.
12. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. - 427 с. - ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129198.html (дата обращения: 02.05.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/129198
13. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. - Саратов, Москв : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. - 259 с. - ISBN 978-5-4488-1471-6, 978-5-4497-1477-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116763.html (дата обращения: 04.04.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/116763
14. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО: учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. - Москва: Издательский Дом МИСиС, 2022. - 48 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/129772.html (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
15. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. - 52 с. - ISBN 978-5-00032-590-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/128227.html (дата обращения: 11.12.2023). - Режим доступа: для авторизир. Пользователей
16. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 261 с. - ISBN 978-5-4487-0807-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/116615.html (дата обращения: 19.07.2023). - Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/ профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля защита реферата составление кроссворда фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	

6.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№изменения, дата внесения изменения; №страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	

Подпись лица, внесшего изменения	