

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Специальность 13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная
защита и автоматизация*
Направленность Электрические станции и сети

2026 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦК физического воспитания и БЖ
Протокол № 9 от «27» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ «ВЭК»
№ 143-ОД от «01» июня 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **13.02.12 Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация** утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № **864 от 15 ноября 2023 г.** (зарегистрировано в Минюсте России 15 декабря 2023 г. № 76436).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж» (ГБПОУ «ВЭК»)

Разработчики: Айсаев Багаудин Магомедович, Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **13.02.12(03) Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация**. Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **13.02.12(03) Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК, ПК:

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: в рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	185
Самостоятельная работа	12
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	173
в том числе:	
теоретическое обучение	
практическое занятие	173
Промежуточная аттестация проходит в 3-7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 32+2 часа.			
Раздел 1 Легкая атлетика.		18	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. Профессионально значимые физические качества.	2	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с разбега.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Профессионально значимые физические качества.	2	
Тема 1.2: Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	4.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Профессионально значимые физические качества.	2	
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. ОФП. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые физические качества.	2	
	6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Атлетическая гимнастика. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
Тема 1.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала	4	
	7.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые физические качества.	2	

Тема 1.4: Техника метания гранаты. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	
	9.Совершенствование техники метания гранаты (держание гранаты, разбег, отведение руки и финальное усилие).Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые физические качества.	2	
Раздел 2 Спортивные игры (баскетбол)		14	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	2	
	10.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2	
Тема 2.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	
	11.Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	12.Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Атлетическая гимнастика.	2	
	13.Совершенствование техники ведения «два шага». Совершенствование техники ловли и передачи мяча об пол двумя руками. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 2.3: Техника игры в нападении и в защите	Содержание учебного материала	4	
	14Совершенствование техники игры в нападении и в защите.	2	
	15Совершенствование техники игры в нападении и в защите. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 2.4: Техника штрафных бросков. Учебная игра.	Содержание учебного материала	2	
	16.Совершенствование техники штрафных бросков. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	17.Самостоятельная работа (изучение правил игры баскетбол).	2	
2 семестр – 41+2часов			
Раздел 3 Спортивные игры		20	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

(волейбол)			
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика.	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебного материала	6	
	5. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. Атлетическая гимнастика.	2	
	6. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. ОФП. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	7. Совершенствование техники подачи мяча снизу и сверху. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.4: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	4	
	8. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 3.5: Тактика игры в нападении и в защите	Содержание учебного материала	2	
	10. Совершенствования тактических действий в нападении и в защите (одиночные, групповые и командные действия). Профессионально значимые двигательные действия.	2	

Раздел 4 Легкая атлетика.		16	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1: Техника бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	11. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	12. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. Атлетическая гимнастика. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Тема 4.2: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
Тема 4.3: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	
	15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Профессионально значимые двигательные действия.	2	
	16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
Тема 4.4: Техника прыжков в длину.	Содержание учебного материала	2	
	17. Совершенствование техники прыжков в длину. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Атлетическая гимнастика.	2	
Тема 4.5: Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	2	
	18. Совершенствование техники метания гранаты. Атлетическая подготовка (специальные упражнения для метания). Профессионально значимые двигательные действия.	2	
Раздел 5 ОФП		5	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 5.1: Техника рывка гири. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	5	
	19. Изучение техники рывка гири правой и левой руками. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	2	

	20.Изучение техники рывка гири правой и левой руками. Атлетическая гимнастика.	2	
	21.Изучение техники рывка гири правой и левой руками. Атлетическая гимнастика. Профессионально значимые двигательные действия.	1	
	22.Самостоятельная работа (изучение правил игры волейбол).	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».
3 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 28+2 часов			
Раздел 1: Легкая атлетика		18	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. 2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. 3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. Профессионально значимые двигательные действия.	8	
Тема 1.2: Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала 5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. 6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Профессионально значимые двигательные действия.	4	
Тема 1.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину.	Содержание учебного материала 7.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину. Профессионально значимые двигательные действия.	4	
Тема 1.4: Техника бега на средние дистанции (контрольный тест), техника прыжка в	Содержание учебного материала	2	

длину (контрольный тест).	9.Сдача контрольного норматива на средние дистанции (1000м.) Контрольный норматив прыжки в длину с разбега. Атлетическая гимнастика. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 2: Спортивные игры (баскетбол)		10	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала		
	10.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2	
Тема 2.2: Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	11. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 3.3: Техника ведения мяча «два шага».	Содержание учебного материала	4	
	12. Совершенствование техники ведения «два шага». Учебная игра.	2	
	13. Совершенствование техники ведения «два шага» бегом. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 2.4: Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	
	14.Совершенствование техники игры в нападении и в защите. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	15.Самостоятельная работа (изучение правил судейства).	2	
.			
2 семестр – 30 +2часов.			
Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)		18	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Развитие профессионально	2	

	значимых двигательных действий. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Развитие профессионально значимых двигательных действий. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Атлетическая гимнастика. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2 2	
Тема 3.2: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	4. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий. 5. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2 2	
Тема 3.3: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	4	
	6. Совершенствование техники нападения и блокирования Учебная игра. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	7. Совершенствование техники нападения и блокирования. Учебная игра. ОФП	2	
Тема 3.4: Техника защиты и блокирования.	Содержание учебного материала	4	
	8. Совершенствование техники защиты и блокирования. Учебная игра. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	9. Совершенствование техники защиты и блокирования. Учебная игра. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 4: ППФП		12	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1: Профессиональная программа. Комплекс упражнений профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	2	
	10. Порядок правильного составления профессиональной программы и подбор упражнений для ППФП (для специальности) с использованием средств физической культуры. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	

Тема 4.2: Развитие скоростных качеств. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	11. Совершенствование техники бега на 30м. Упражнения ППФП. Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах). Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	12. Совершенствование техники бега на 30м. Упражнения ППФП. Атлетическая гимнастика (работа на тренажерах). Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 4.3: Развитие основных физических качеств профессиональной направленности.	Содержание учебного материала	6	
	13. Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	14. Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	15. . Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	16. Самостоятельная работа (изучение правил игры волейбол).	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

4 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 20 +2часов.			
Раздел 1: Легкая атлетика		12	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 1.1: Техника бега на короткие дистанции. ОФП.	Содержание учебного материала	4	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 100м. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 200м. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 1.2: Техника бега на средние дистанции. ОФП.	Содержание учебного материала	4	
	3. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000 -1500м. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1000 -1500м. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 1.3: Техника бега на длинные дистанции. ОФП. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	4	
	5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3000м). Совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции (3000м). Совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 2: Спортивные игры (баскетбол)		8	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	4	
	7. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	8. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	

Тема 2.2: Тактика нападения и защиты.	Содержание учебного материала	4	
	9. Тактические действия в нападении и в защите. Атлетическая подготовка. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	10. Тактические действия в нападении и в защите. Атлетическая подготовка. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	11.Самостоятельная работа (изучение правил судейства).	2	
2 семестр – 22 +2часов.			
Раздел 3: Спортивные игры (волейбол)		16	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Техника рывка гири.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Техника рывка гири.	2	
	Развитие профессионально значимых двигательных действий.		
Тема 3.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	4	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Техника толчка гири.	2	
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Техника толчка гири.	2	
	Развитие профессионально значимых двигательных действий.		
Тема 3.3: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	
	5. Совершенствование техники подачи мяча. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	6.Совершенствование техники подачи мяча. Двусторонняя игра. Упражнения ППФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Тема 3.4:	Содержание учебного материала	4	

Техника нападающего удара. Техника блокирования.	7. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра с заданием. Упражнения ППФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
	8. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра с заданием Упражнения ППФП. Развитие профессионально значимых двигательных действий.	2	
Раздел 4: ОФП		6	ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Тема 4.1: Развитие профессионально значимых физических качеств.	Содержание учебного материала	6	
	9. Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых физических качеств.	2	
	10. Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых физических качеств.	2	
	11. Развитие основных физических качеств (элементы л/атлетики, волейбол, баскетбол, н/теннис, метание дротиков, круговая тренировка на тренажерах, упражнения с гирей). Развитие профессионально значимых физических качеств.	2	
	12. Самостоятельная работа (изучения правил судейства по волейболу).	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2018
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2019.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2018
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2018
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020.
6. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева «Анатомия и спортивная морфология» Москва 2019.
7. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2020.
8. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2018.
9. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.

15

10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно- методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.
11. А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2022.
12. П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2021.

13.В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2019.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

IPR books:

- 1.Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 2.Теоретическая и методическая подготовка студентов по л/атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 3.Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 4.Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 5.Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 6.Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2018
- 7.Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Входной контроль знаний и умений, сформированных в ходе получения среднего общего образования, осуществляется в форме тестирования с учетом дифференцированного подхода к выбору заданий, с целью дальнейшего применения их при формировании общих и профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями, тестирование. Проведение своего комплекса зарядки в группе. Дифференцированный зачет.

Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	Проведение своего комплекса зарядки в группе. Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Проведение мероприятия. Портфолио личных достижений обучающегося. Дифференцированный зачет
--	--	---