

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Краснодарский политехнический техникум»  
Краснодарского края

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи**

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной программы.....	3
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	6
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины.....	7
3. Условия и реализации программы общеобразовательной дисциплины.....	20
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	21
5. Фонды оценочных средств.....	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 117 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применить стандарты антикоррупционного поведения.

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.

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические

	ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных

	источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты</b>	
ПР6 01	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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>107</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	92
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>6</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, сформированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	15	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК <sup>1</sup>
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05,
		1	

<sup>1</sup> ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

	<p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	1	ЛР 11, ЛР 12
<p><b>Тема 1.4</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, газодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	4	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 04
<p><b>Тема 1.5</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>5. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	2	ЛР 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 01, ЛР 03
<p><b>Тема 1.6</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности, индивидуальными показателями физической подготовленности</p> <p>2. Дневник самоконтроля</p> <p>3. Физические качества, средства их совершенствования</p>	3	ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 01, ЛР 03, ОК 08



работоспособности, физического развития и физических качеств				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Тема 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня			4	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 08
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья				
2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления				
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда				
<b>В том числе практических занятий</b>				
			2	
			2	
<b>Тема 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка				ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 02
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»				
2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
<b>В том числе практических занятий</b>				
			2	
			2	
<b>Раздел № 2</b>			92	
<b>Практический раздел</b>				
<b>Методико-практические занятия</b>				
<b>Основное содержание</b>				
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для			6	
<b>Содержание учебного материала</b>				
1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения				
2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности				
			2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09
			-	
			2	

различных форм организации занятий физической культурой	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 08
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	1. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО		
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, умственной и физической работоспособности	<b>В том числе практических занятий</b>	2	ОК 08
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	6. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 2.4. Составление и проведение	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
Профессионально ориентированное содержание	7. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	2	ОК 07
	8. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
	9. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.		
Тема 2.4. Составление и проведение	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04,
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		

Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2. Упражнения и комплексы упражнений с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Упражнений для профилактики для профилактики будущей профессиональной деятельности	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>В том числе практических занятий</b>		
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	12	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>2</sup>	-	
Учебно-тренировочные занятия	<b>В том числе практических занятий</b>		
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	12	ОК 08
	13. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	12	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>74</b>

<sup>2</sup> Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности <b>В том числе практических занятий</b>	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 15-26)</b>	14. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания <sup>3</sup>	4	ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
<b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	20	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	4	
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	-	
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	15. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	4	
	16. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	17. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	18. Выполнение прикладных упражнений	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
<b>Тема 2.7 (2)</b> Спортивная гимнастика	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 08
	<b>Девушки</b>		
	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней		1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание

	<p>жерди, упор присев на одной махом соскок.</p>	<p>рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p>	
<p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p>	<p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>		
<p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»</p> <p>2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.</p>	<p><b>Девушки</b></p> <p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо».</p>	<p><b>Юноши</b></p> <p>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)</p>	<p>4</p> <p>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ОК 08</p>

<p>Приспавляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Освоение акробатических элементов</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации</p> <p>Развитие физических способностей средствами акробатики</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.</p> <p>2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма</p> <p>Развитие физических способностей средствами аэробики</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп</p> <p>2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела</p> <p>3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах</p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса</p>	полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	4		
	2		
	2		
	4		
			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
		-	ОК 08
		4	
		2	
		2	
	4		
		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	-	ОК 08	
	4		
	2		

	Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2		
	<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 27-34)</b>	<b>30</b>		
<b>Тема 2.8 (1) Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>		
	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	-		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			ОК 08
	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			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	8		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b>	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	8		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	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			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		

<b>Тема 2.8</b> Бадминтон	<b>(3)</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами волейбола <b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона Техника безопасности на занятиях бадминтоном <b>В том числе практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами бадминтона <b>Содержание учебного материала</b> Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) 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 <b>В том числе практических занятий</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
		2	
		2	
		2	
		4	
		-	
		4	
		2	
		2	
		8	
<b>Тема 2.8</b> Настольный теннис	<b>(4)</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08
		8	
		2	
		2	



	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
	Развитие физических способностей средствами тенниса	2		
<b>Тема 2.9 (5)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
Спортивные игры, отражающие национальные, региональные этнокультурные особенности <sup>4</sup>	Развитие физических способностей средствами игры			
	Техника выполнения приёмов игры			
или	Правила игры.			
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях			
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			
	1. Техника бега (кроссового бега <sup>5</sup> , 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)	<b>20</b>		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	35. Совершенствование техники спринтерского бега	<b>20</b>		
	36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4		
37. Совершенствование техники эстафетного бега	4			
38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2			
39. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2			
40. Совершенствование техники метания	2			
41. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2			
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		4		
<b>Всего:</b>		<b>4<sup>6</sup></b>		
		<b>117</b>		

<sup>4</sup> В соответствии с региональными особенностями, в том числе шахматы

<sup>6</sup> Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

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.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### 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, 2018. — 493 с.
2. 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.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
6. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

## **5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для профессиональных образовательных организаций

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.07 Физическая культура**

2022 г.

## Содержание

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	24
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи	26
2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля	27
2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)	35

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программой среднего общего образования (ПООП СОО).

### Личностные результаты отражают:

- ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).
- ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
- ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.
- ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
- ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

- ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
- ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
- ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
- ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты отражают:**

- МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
- МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
- МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
- МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.



МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб.01. 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).

ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины ОУД.07 Физическая культура по специальности 13.02.09 Монтаж и эксплуатация линий электропередачи

## 2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
<p><b>Тема № 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта</p>	<p>ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК<sup>7</sup></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуального проекта</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение индивидуального проекта:</li> <li>- «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»</li> <li>- «Здоровый студент – востребованный специалист»</li> <li>- «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;</li> <li>- «Оптимальный двигательный режим студента».</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.4</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья и их возможностях в решении задач профессиональной деятельности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья для</li> </ul>

<sup>7</sup> ОК прописывается в соответствии с ФГОС СПО

		<p>решения задач физического воспитания обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья.</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.5.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о нагрузке и факторах регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной направленности, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности.</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.6</b> Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня, в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельностью:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося;</li> <li>- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося;</li> <li>- определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической</li> </ul>

		<p>работоспособности в режиме учебного дня обучающегося.</p> <p>- заполнение дневника самоконтроля.</p>
<p><b>Тема № 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности;</li> <li>- выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»</li> <li>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии/специальности</li> </ul>
<p><b>Тема № 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности</li> </ul> <p><i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической</i></p>

		<p>подготовленности:</p> <p>контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;</p>
<p><b>Тема № 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</li> <li>- утренней гимнастики,</li> <li>- физкультурминуток, физкультпауз,</li> <li>- коррекции осанки и телосложения:</li> </ul>
<p><b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09  ОК 08, ОК 07</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</li> </ul>
<p><b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение методики «пульсометрии»;</li> <li>- определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических</li> </ul>

		<p>упражнений</p> <p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося;</li> <li>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося</li> </ul>
<p><b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07  ОК 07</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии/специальности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение физических упражнений</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях;</li> </ul>
<p><b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p>ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 08</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,</p>

		- выполнение физических упражнений
Гимнастика	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 08	Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:  - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности  - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности  - контрольное тестирование, контрольные упражнения
Спортивные игры		
Лёгкая атлетика		

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

#### Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

**Уровень владения техникой упражнения:**

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.



### *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

### *Уровень физической подготовленности:*

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на

основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

## 2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00

	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) весом 500 г (м)	27	-
9.	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	13
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	26.30	-
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	9	9
		6	6

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);  
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;  
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;  
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:  
(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;  
плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.  
Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №4 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, 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.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных 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**