


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Новокубанский аграрно-политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 Физическая культура
по профессии
13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей

2022

Рассмотрено и одобрено
МО ГБПОУ КК НАПТ
Председатель  В.А.Коваленко
протокол № 8 от 25.05.2022 г.



Рассмотрено
на заседании педагогического совета
Протокол № 31 от 01.06. 2022 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура, предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с изм. от 11.12.2020г.), ФГОС среднего профессионального образования по 13.01.07 Электромонтер по ремонту электросетей (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016г. № 1581) и технологического профиля профессионального образования, с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г) и Уточнений, одобренных НМС ЦПО и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25.05.2017г).

13.01.07 Электромонтер по ремонту электросетей, укрупненная группа 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Новокубанский аграрно-политехнический техникум»

Разработчик: Арутюнян Р.А. - преподаватель физической культуры

ГБПОУ КК НАПТ

Рецензенты: Закарян Г.З.-преподаватель физической культуры

ФГБОУ ВО АГПУ

Согомонян А.А.- преподаватель физической культуры

ГБПОУ КК АТТС

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	7
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	8
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	12
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	26
3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета	27
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	29
5. Фонды оценочных средств	30

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. 14.07.2022г.), ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014№ 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, приказов Минпросвещения РФ от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712),с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура технологический профиль профессионального образования рекомендованной и утвержденной ФГБОУ ДПО «ИРПО» в 2022г. предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе ООО (Распоряжение Минпросвещения России от 30.04.2021 г. № Р-98), Приказом Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»), Методик преподавания по общеобразовательной (обязательной) дисциплине Физическая культура, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в том числе с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения (Распоряжение Минпросвещения России от 25.08.2021 г. № Р-198), Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (Письмо Минпросвещения России от 14.04.2021г. № 05-401),Методическими рекомендациями по разработке общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (рассмотрено и одобрено Научно-методическим советом профессиональных образовательных организаций Краснодарского края, протокол № 2 от 19.04.2022 г.) с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей, укрупненная группа 13.00.00

Электро-и теплоэнергетика (приказ Минобрнауки России от 29.10.2013г. № 1199, в ред. приказа Минпросвещения России от 20.01.2021г. № 15; Письмо Минпросвещения России от 14.04.2021г. № 05-401).

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- 1) сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- 2) знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- 3) владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- 4) умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физической культуры должны отражать:

- 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).
- 2) Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
- 3) Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
- 4) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура реализует образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику

программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих осваиваемой профессии 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассчитана на 171 час. Объем часов увеличен на 54 часа за счет вариативной части, реализуемой в рамках профессионально ориентированного содержания с целью повышения мотивации обучающихся к изучению общеобразовательной дисциплины и их профессионального закрепления. *Вариативная часть в рабочей программе выделена курсивом.*

Результаты освоения обучающимися учебной дисциплины Физическая культура проверяются в рамках промежуточной аттестации в форме зачётов и дифференцируемого зачёта.

Обоснование вариативной части

Вариативная часть составляет 54 часа.

Вариативная часть включает в себя:

- теоретические занятия, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.
- практические занятия, которые предусматривают организацию практической подготовки, путем проведения практических занятий, лабораторных работ, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Формы реализации учебной дисциплины

Учебный материал дисциплины «Физическая культура» реализуется через виды занятий:

- теоретические, систематизирующие и углубляющие знания по основам теории и методики физической культуры.
- практические, обеспечивающие овладение методами и способами практического применения теоретических знаний, развивают опыт творческой и практической деятельности для достижения учебных целей;
- контрольные, определяющие дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся.
- теоретические занятия, проводимые в форме практической подготовки, предусматривающие передачу учебной информации обучающимся, необходимую для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью способствуют формированию теоретической базы знаний для достижения профессиональных целей;
- практические занятия (практические, лабораторные) проводимые в форме практической подготовки, предусматривающие участие в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной

деятельностью, способствуют развитию практических навыков, приобретению опыта творческой и практической деятельности для достижения профессиональных целей.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной ОПОП СПО на базе основного общего образования ППКРС.

1.1 Общая характеристика учебной дисциплины ОУДб.05 Физическая культура.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 171 час 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 профессии *СПО*.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

Коды	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
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 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических,

учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины		171
<i>вт.ч. вариативная часть</i>		54
1.	Основное содержание	110
	<i>вариативная часть</i>	54
теоретическое обучение		10
практические занятия		100
2.	Профессионально ориентированное содержание	58
	<i>вт.ч. вариативная часть</i>	
теоретическое обучение		
практические занятия		58
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		3

Распределение вариативной части

№ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов аудиторной нагрузки	
		Всего	Из них вариативная часть
1.	Тема 2.2 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	19	5
2.	Тема 2.4 Волейбол	13	10
3.	Тема 2.5 Баскетбол	16	12
4.	Тема 2.7 Футбол	14	10
5.	Тема 2.9 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	35	14
6.	Тема 3.1 Атлетическая гимнастика с использованием тренажёров	3	3
	ИТОГО	100	54

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический раздел	10	
Основное содержание		110	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО. 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 4. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	3	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК08
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала 1. Особенности для самостоятельных занятий для юношей и девушек 2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1 1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ОК03
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели критерии оценки 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими	3 3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12,

	упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		OK03
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		
Тема 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04, ОК03
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся проф образовательных организаций	2	
	2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
	3. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.5 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03, ОК03
	1. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
Раздел 2	Практическая часть	161	
	Учебно-методические занятия	8	
Тема 2. Основы самоконтроля за	Профессионально-ориентированное содержание	8	
	Содержание учебного материала:	2	ПР6 03,

индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применение средств физкультуры для их направленной коррекции.	1	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ОК03
	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	3.Физические качества, средства их совершенствования		
Тема 2.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ПР6 01,ПР6 02, ЛР 05,ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12,ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК08
	1.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	2	
	2.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата . Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
Тема 2.1(1) Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05,ЛР 09, ЛР 11,ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК08
	1.Составление и проведение комплексов утренней , вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей проф деятельности	4	
	2. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.		
	3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		

	4. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальные карты здоровья).		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	19	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 06
	1.Высокий старт	1	
	2.Низкий старт	1	
	3.Стартовый разгон	1	
	4.Финиширование	1	
	5.Бег 100 метров.	1	
	6.Эстафетный бег 4*100 метров	1	
	7. Эстафетный бег 4*400	1	
	8. Бег по прямой с различной скоростью	1	
	9.Равномерный бег на дистанцию 2000м(девушки) и 3000м (юноши)	1	
	10.Бег по прямой с различной скоростью	1	
	11.Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши)	1	
	12.Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1	
	13.Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1	
	14.Прыжок в высоту способом прогнувшись	1	
	15.Прыжок в высоту способом перешагивания	1	
	16. Прыжок в высоту способом ножницы	1	
	17.Прыжок в высоту способом перекидной.	1	
18.Метание гранаты весом 500 гр (девушки) и 700 гр(юноши)	1		

	19.Метание гранаты весом 500 гр (девушки) и 700 гр(юноши)	1	
Тема 2.3. Гимнастика	Профессионально-ориентированное содержание	13	ПР6 01, ЛР 03,ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 03
	Содержание учебного материала	13	
	1.Общие развивающие упражнения	3	
	2.Упражнения в паре с партнёром		
	3.Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивным мячом (обручем)	1	
	5. Упражнения с мячом (обручем)	1	
	6.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	7.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	
	8.Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	
	9. Упражнения на внимание	1	
	10.Упражнения в висе и упоре.	1	
	11. Упражнения у гимнастической стенки.	1	
12.Упражнения для коррекции зрения.	1		
13.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1		
Тема2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	13	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04
	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
В том числе практических занятий	13		

	1.Исходное положение (стойки)	1	
	2.Подача мяча, нападающий удар	1	
	3. Приём мяча снизу двумя руками.	1	
	4.Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1	
	5.Приём мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	
	6.Блокирование	1	
	7.Тактика нападения.	1	
	8. Тактика защиты	1	
	9.Правила игры . Техника безопасности игры.	1	
	10. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	
	11. Игра по правилам	1	
	12.Двойное блокирование атакующего удара	1	
	13.Игра по правилам. Учебно-тренировочная игры.	1	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	16	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 08
	1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	-	
	3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	16	
	1.Ловля и передача мяча	1	
	2.Ведение, броски мяча в корзину	1	
3. Броски мяча в корзину с места	1		

	4.Броски мяча в корзину в движении	1	
	5.Броски мяча в корзину с прыжком	1	
	6.Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом)	1	
	7.Приём техники защиты- перехват.	1	
	8.Приёмы, применяемые против броска, накрывание.	1	
	9.Тактика нападения	1	
	10. Тактика защиты	1	
	11. Правила игры. Техника безопасности игры	1	
	12.Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	
	13 .Игра по упрощённым правилам баскетбола	1	
	14.Игра по правилам.	1	
	15.Подбор под щитом. Контратака	1	
	16.Игра по правилам. Учебно-тренировочная игры	1	
Тема 2.6 Ручной мяч	Профессионально- ориентированное содержание	12	ПРб 01, ПРб 04,ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07,ЛР 08,
	Содержание учебного материала	12	
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание	-	

	работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью		ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК 03
	В том числе практических занятий	12	
	1.Передача и ловля мяча в тройках.	1	
	2.Передача и ловля мяча с откосом от площадки.	1	
	3.Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	1	
	4.Перехваты мяча	1	
	5.Выбивание ил отбор мяча	1	
	6.Тактика игры	1	
	7.Скрестное перемещение	1	
	8. Подстраховка защитника.	1	
	9.Нападение	1	
	10. Контратака	1	
	11.Техника игры в защите	1	
	12. Игра по правилам . Учебно-тренировочная игра	1	

Тема 2.7. Футбол	Содержание учебного материала	14	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	-	
	В том числе практических занятий	14	
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1	
	2. Удары головой на месте и в прыжке	1	
	3. Остановка мяча ногой, грудью	1	
	4. Отбор мяча, обманные движения	1	
	5. Техника игры вратаря	1	
	6. Тактика защиты	1	
	7. Тактика нападения.	1	
	8. Тактика нападения	1	
	9. Правила игры	1	
	10. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1	
11. Игра в квадрат	1		
12. Офсайд. Искусственное создание внеигры	1		

	13.Жанглирование с мячом	1	
	14.Игра по правилам. Двухсторонняя игра.	1	
Тема 2.8 Спортивная аэробика	Профессионально-ориентированное содержание	13	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК08
	Содержание учебного материала	13	
	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	-	
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	В том числе практических занятий	13	
	1.Техника безопасностипри занятии спортивной аэробикой.	1	
	2. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов	1	
	3. Подскоки	1	
	4. Амплитудные махи ногами	1	
	5.Упражнения для мышц живота	1	
	6.Отжимание в упоре лежа	1	
	7.Отжимание в упоре лежа	1	
	8.Кувырки вперед и назад	1	
	9.Падение в упор лежа	1	
	10.Перевороты вперед, назад, в сторону	1	
11.Подъем разгибом с лопаток .Шпагаты	1		
12.Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой	1		
13.Общеразвивающие упражнения для ног	1		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика.Кроссов ая подготовка	Содержание учебного материала	35	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07,ЛР 10, ЛР 11,
	Элементы и комбинации на лёгкую атлетику		
	Девушки Юноши		

	<p>1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.</p>	<p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p>		<p>MP 01, MP 02, MP 07 OK 03</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 вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</p>		
	<p>3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой</p>	<p>3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>		

В том числе практических занятий	35
1.Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой	1
2.Правила и судейство в лёгкой атлетике	1
3.Высокий старт	1
4.Низкий старт	1
5.Стартовый разгон	1
6.Финиширование	1
7.Бег на короткие дистанции 60м	1
8. Бег на короткие дистанции 100м	1
9.Бег по прямой с различной скоростью, без учёта времени	1
10.Равномерный бег на дистанцию 1000м(юноши)	1
11.Прыжок в высоту способом перешагивания	1
12.Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги	1
13.Прыжок в высоту способом ножницы	1
14.Эстафетный бег 4*100 м	1
15. Эстафетный бег 4*400 м	1
16.Военизированная эстафета	1
17.Бег по прямой с различной скоростью	1
18.Равномерный бег на дистанцию 3000 м(юноши)	1
19.Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) 3000 м (юноши)	1
20.Обучение техники прыжков в длину с места	1
21.Прыжки в длину с места	1
22.Метание гранаты на точность 500 гр(девушки) и 700 гр(юноши)	1
23.Метание гранаты на дальность 500 гр(девушки) и 700 гр (юноши)	1
24. Обучение техники бега на дальни дистанции	1
25. Бег дистанция 5000 м на выносливость	1

	26.Бег дистанции 5000 м по пересечённой местности	1	
	27. Обучение техники челночного бега	1	
	28. Челночный бег 3*10м	1	
	29.Челночный бег 4*10м	1	
	30. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	
	31.Обучение техники бега с препятствиями	1	
	32.Бег с препятствиями 60м	1	
	33. Бег с препятствиями 100м	1	
	34. Бег с препятствиями 200м	1	
	35.Эстафета с разборкой и сборкой автомата АКМ-74	1	
Тема3 Гимнастика	Профессионально-ориентированное содержание	12	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
	Содержание учебного материала	12	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	-	
	В том числе практических занятий	12	
	1.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	1	
	2.Упражнения для коррекции нарушений осанки.	1	
	3.Упражнения на внимание	1	
	4. Упражнения в висе и упоре	1	
	5. Упражнения у гимнастической стенки	1	
	6. Упражнения для коррекции зрения.	1	
	7.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	
	8.Подтягивание на высокой перекладине	1	
	9. Поднос ног к перекладине	1	
10Угол 90 градусов на брусьях	1		
11.Подъём переворотом на высокой перекладине	1		
12. Работа со скакалкой. Прыжки на месте	1		

Тема3.1 Атлетическая гимнастика с использованием тренажёров	Содержание учебного материала	3	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами атлетической гимнастики	-	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
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастики		
	В том числе практических занятий	3	
	1 Скакалка 1мин, 1,5 мин, 2мин	1	
	2 Упражнения с эспандерами	1	
	3 Упражнения с утяжелителями	1	
Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)		3	
Всего:		171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины требует:

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;

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 футбола 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.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

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.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2020
7. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2020
8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2021
9. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021.
10. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. — М., 2021.
11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2021.
12. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2021.
13. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2021.

14. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://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., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для профессиональных образовательных организаций
(Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта)

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура» (базовый уровень)
профессии технологического профиля обучения**

13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей

2022 г.

Содержание

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО	33
2. Фонды оценочных средств для текущего контроля промежуточной аттестации по профессии 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей	35
2.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля	36
2.2 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)	38

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 промежуточной аттестации по профессии 35.01.13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства

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 «Физическая культура» по профессии 35.01.13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства

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
Тема №1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК08	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуального проекта
Тема № 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12, ОК03	<p><i>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:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуального проекта: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».
Тема № 1.4 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04, ОК03	<p><i>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.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья для

		<p>решения задач физического воспитания обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение возможностей современных систем и технологии укрепления и сохранения здоровья.
<p>Тема № 1.5. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ОК03</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"> - определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями - определение нагрузки (объема и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности.
<p>Тема № 2 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 ОК03</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"> - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося; - определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося; - определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного

		<p>дня обучающегося.</p> <p>- заполнение дневника самоконтроля.</p>
<p>Тема № 2.1 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК08</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"> - составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии/специальности; - выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии/специальности», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания» - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии/специальности
<p>Тема № 2.1.(1) Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09, ОК08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности <p><i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i></p> <p>контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности -</p>

		демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;
Тема № 2.2 Лёгкая атлетика .Кроссовая подготовка	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК06	<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"> - составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
Тема 2.3 Гимнастика	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ОК04	<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"> - проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений <p><i>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:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме

		дня обучающегося
Тема 2.4 Волейбол	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, ОК03	<i>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:</i> - выполнение физических упражнений - участие в спортивных соревнованиях;
Тема 2.5 Баскетбол	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 03, ОК08	<i>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,</i> - выполнение физических упражнений
Тема 2.6. Ручной мяч	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК03, ОК04, ОК06, ОК08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы:</i> - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения
Тема 2.7 Футбол		
Тема 2.8 Спортивная аэробика		
Тема 2.9. Лёгкая атлетика .Кроссовая подготовка		
Тема 3 Гимнастика		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика с использованием тренажёров		

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.

1.2 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
Испытания (тесты) по выбору			
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)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00

	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

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.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОУДб.05 физическая культура по профессии технологического профиля 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей разработанную руководителем физической культуры Арутюнян Арменом Сетраковичем .

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по основным вопросам программа физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Разделы спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Логическая последовательность разделов и тем дает возможность

студентам получить устойчивые знания и навыки: в области мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. Рабочая программа предусматривает широкое использование самостоятельной работы обучающихся в аудиторное и внеаудиторное время в виде изучения теоретических и практических знаний в области физической культуры.

Заключение:

Рабочая программа по учебной дисциплине ОУДб.05 физическая культура соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и требованиям к уровню подготовки обучающихся по профессии 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей технологического профиля.

Рецензент: Согомоян А.А. преподаватель физ.воспитания ГБПОУ КК АТТС

Дата _____



_____ личная подпись

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОУДб.05 физическая культура по профессии технологического профиля 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей разработанную руководителем физической культуры Арутюнян Арменом Сетраковичем .

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по основным вопросам программа физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Разделы спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Логическая последовательность разделов и тем дает возможность студентам получить устойчивые знания и навыки: в области мировоззренческой

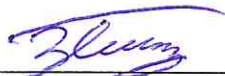
системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства. Рабочая программа предусматривает широкое использование самостоятельной работы обучающихся в аудиторное и внеаудиторное время в виде изучения теоретических и практических знаний в области физической культуры.

Заключение:

Рабочая программа по учебной дисциплине ОУДб.05 физическая культура соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта и требованиям к уровню подготовки обучающихся по профессии 13.01.07 Электромонтёр по ремонту электросетей технологического профиля.

Рецензент : Закарян Г.З. –преподаватель ФГБОУ ВО АГПУ



личная подпись

Подпись
удостоверяю
Специалист по персоналу

