

Парабельский филиал  
Областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Томский политехнический техникум»  
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413»;

- приказа Министерства образования и науки РФ от 15 ноября 2023 № 863 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))» (зарегистрирован в Минюсте РФ 15 декабря 2023 г., регистрационный № 76433);

- приказа Минпросвещения России от 01.09.2022 №796 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 (ред. От 20.11.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 N P-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 (ред. от 19.03.2024) «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- распоряжения Департамента профессионального образования Томской области от 13.02.2023 №71 «О внедрении методик преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования в рамках федерального проекта «Современная школа», в профессиональных образовательных организациях Томской области в 2023 году»;

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций (утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования протоколом №20 от «15» августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

Т.В. Ершова «14» 09 2024г.

Разработчик:  В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «14» 09 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

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

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</li> </ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li> </ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
ПК 1.4. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5.	<p>Уметь применять знания по «Физической культуре» в профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить подготовку элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку, зачистку сварных швов и удаление поверхностных дефектов после сварки с использованием ручного и механизированного инструмента.</li> <li>- Выполнять предварительный, сопутствующий (межслойный) подогрев металла в соответствии с требованиями производственно-технологической документации по сварке.</li> </ul>	



Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>- Выполнять ручную дуговую сварку (наплавку, резку) плавящимся покрытым электродом простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва.</p> <p>- Выполнять дуговую резку металла</p>	

## 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>72</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
теоретические занятия	-
практические занятия	8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Формируемые компетенции
1	2		3	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			ОК 01, 04, 08
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	1	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
	2	Основы здорового образа жизни.	2	
	3	Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			ОК 01, 04, 08
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические знания по легкой атлетике:</b>		<b>8</b>	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>	1	Старт с низкого положения и бег по дистанции	1	
	2	Финиширование на коротких дистанциях	1	
	3	Бег 3×30м. и 3×60м.	1	
	4	Бег на 100м.	1	
	5	Старт с высокого положения и движения по дистанции	1	
	6	Темп движения по дистанции	1	
	7	Эстафетный бег 2×150м.	1	
	8	Бег на 1000м.	1	

<b>Тема 2.2.</b>	<b>Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия по волейболу:</b>		<b>10</b>	
	9	Нижняя прямая подача	2	
	10	Верхняя прямая подача	2	
	11	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1	
	12	Нападающий удар через сетку	2	
	13	Нападающий удар 4×3 и 2×3	1	
	14	Блокировка нападающего удара	1	
	15	Игра “либеро”	1	
<b>Баскетбол</b>	<b>Практические занятия по баскетболу:</b>		<b>8</b>	
	16	Ведение правой и левой рукой	2	
	17	Двойной шаг с броском в кольцо	1	
	18	Ведение по восьмерке с броском в кольцо	1	
	19	Бросок в кольцо после отскока от пола	1	
	20	Бросок мяча в кольцо после отскока от щита	1	
	21	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди	1	
	22	Броски мяча одной рукой от плеча	1	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия по лыжной подготовке:</b>		<b>12</b>	
	24	Одновременный одношажный ход	1	
	25	Одновременный двухшажный ход	1	
	26	Попеременный двухшажный ход	1	
	27	Повороты переступанием и махом на месте и в движении	1	
	28	Коньковый ход	2	
	29	Подъем “ёлочкой”, “лесенкой”	2	
	30	Спуск с горы в низкой и средней стойке	2	
	31	Торможение “плугом”, “упором”	2	
	<b>Практические занятия по футболу:</b>		<b>8</b>	
	32	Ведение мяча с поворотом	2	
	33	Остановка мяча грудью, бедром, стопой	1	
	34	Остановка мяча с передачей, финты	1	
	35	Передача мяча головой в парах	1	

<b>Футбол</b>	36	Удар по мячу серединой подъема стопы	1	
	37	Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы	1	
	38	Выполнение штрафных и свободных ударов	1	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группой специальностей/профессий)			ОК 01, 04, 08 ПК 1.4. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5.
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Сущность содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			
<b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> <b>Аэробика (девушки)</b> (одна из двух тем) <b>Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия по настольному теннису:</b>		<b>6</b>	
	39	Подача “толчком”	1	
	40	Подача подрезкой	1	
	41	Правосторонний накат	1	
	42	Левосторонний накат	1	
	43	Передача левой и правой подрезкой	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>			
<b>Строевые упражнения</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия по строевым упражнениям, легкой атлетике:</b>		<b>6</b>	
	44	Строевые упражнения	2	
	46	Бег 100м.	2	
	48	Бег 1000м.	2	
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные щиты	2 шт.
- мячи для баскетбола	20 шт.
- корзины	2 шт.
- стойки	2 шт.
- волейбольная сеть	1 шт.
- мячи для волейбола	15 шт.
- столы для настольного тенниса	7 шт.
- мячики для настольного тенниса	50 шт.
- ракетки для тенниса	10 шт.
- сетка для игры в бадминтон	1 шт.
- ракетки для бадминтона	10 шт.
- воланы	50 шт.
- мячи для игры в футбол	20 шт.
- ворота	2 шт.
- мячи для метания	15 шт.
- скакалки	20 шт.
- гантели	10 шт.
- гири	7 шт.
- лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)	по 50 пар
- мазь для лыж	10 шт.
- свистки	4 шт.
- секундомеры	3 шт.

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература:

1. Антонова О. Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение [Электронный ресурс] : учебник / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2023. – 257 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/944960>
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, И. В. Кутын [и др.]; под. ред. А. Г. Горшкова. – М. : КноРус, 2022. – 339 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943901>
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2024. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование) – Режим доступа : <https://book.ru/book/951547>
4. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2024. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/951559>
5. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А.

- Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/952994>
6. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/952994>
7. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/951558>

#### **Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М. : КноРус, 2021. – 280 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://book.ru/book/936616>
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 255 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>. – (дата обращения: 01.06.2024).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mosport.minstm.ru>. – (дата обращения: 01.06.2024)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов) на первом курсе.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Реализация тем 1.1, 2.1, 3.1 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; в общем объеме – 16 часов.

<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Кол-во часов</b>
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>6</b>
	2	Основы здорового образа жизни.	
	3	Физическая культура в обеспечении здоровья	
	4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	5	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
	6	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической</b>			<b>10</b>

культуры личности		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	
	1	Старт с низкого положения и бег по дистанции
	2	Финиширование на коротких дистанциях
	3	Бег 3×30м. и 3×60м.
	4	Бег на 100м.
	5	Старт с высокого положения и движения по дистанции
	6	Темп движения по дистанции
	7	Эстафетный бег 2×150м.
	8	Бег на 1000м.
Раздел 3.                    Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) *(разрабатывается с учётом специфики профессиональной деятельности укрупнённой группой специальностей/профессий)		
Тема 3.1. Сущность содержания ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	
	1.	1. Ритмическая гимнастика. Выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
	2	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
Итого:		16

### 3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.



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

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с <sup>1</sup> : Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории)
ПК 1.4. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5.	Темы 3.1-3.2	– демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете

## Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

### Приложение 1

#### - Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 -18	4,4 и выше 4,3	5,1—4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9—5,3 5,9— 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 -18	7,3 и выше 7,2	8,0—7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3—8,7 9,3— 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 -18	230 и выше 240	195—210 205—220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170—190 170—190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 -18	1500 и выше 1 500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	1 300 и выше 1 300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 -18	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 -18	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

**2Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

П р и м е ч а н и е . Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**- Приложение 3**

**- Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Требования к результатам обучения обучающихся специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).