

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
директором  
приказ № 35/3 от «25» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ**

**ОУП.12 Физическая культура**

по специальности  
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и  
гражданских зданий  
(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2025

Волгоград, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета (далее – учебной дисциплины) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «09» ноября 2023 г. №845, зарегистрированного в Минюсте России «08» декабря 2023 г. № 76339, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «07» июня 2012 г. № 24480, Приказа Минпросвещения № 762 от 24.08.2022, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 21.09.2022 № 70167, Письма Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592, в соответствии с рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования

**Разработчики:**

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Волков Александр Сергеевич, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД  
Протокол № 5 от «15» января 2025 г.

Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ Е.Ю. Камынина  
«24» февраля 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	12
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	13
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>31</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	31
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	31
3.2.1. Основные источники .....	31
3.2.2. Дополнительные источники.....	32
3.2.3. Иные источники .....	32
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>33</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебному предмету общеобразовательного цикла .....	<b>35</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Учебная дисциплина обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК.04, ОК.05, ОК.08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт)

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки/практический опыт
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного	особенности социального и культурного контекст, правила оформления документов и построения устных сообщений	грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе	разговорной речи на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений

Код и наименование компетенции	Знания	Умения	Навыки/практический опыт
контекста			
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

Согласно ФГОС СОО устанавливаются требования к результатам освоения обучающимися программ среднего общего образования: личностным, метапредметным и предметным.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения обучающимися программы по учебной дисциплине достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности колледжа.

В результате изучения учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык, свою культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности

### **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

### **б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

### **7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты** освоения учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура включают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

#### **1) базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

## **2) базовые исследовательские действия:**

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектах);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

## **3) работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;



владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

**1) общение:**

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;  
владеть различными способами общения и взаимодействия;  
аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;  
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**2) совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

**1) самоорганизация:**

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**2) самоконтроль:**

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

3) принятие себя и других:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура должны отражать:

#### **Раздел 1. Физическая культура как часть общей культуры человечества, человека и специалиста.**

Физическую культуру в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности во время уроков физической культуры, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях. Требования, предъявляемые к обучающимся на уроках физической культуры. Критерии оценки деятельности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.

Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.

#### **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.**

Выполнять комплексы общеразвивающих, специально-беговых, прыжковых и силовых упражнений, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.

Демонстрировать основные технические действия в условиях учебной и соревновательной деятельности в легкой атлетике, гимнастике (основной, атлетической и акробатике).

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности и осуществлять судейство (в баскетболе, волейболе, футболе, спортивных играх и играх, отражающих национальные особенности).

Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений).

Демонстрировать приросты результатов в тестовых заданиях ВФСК «ГТО». Соблюдать правила техники безопасности и правила соревнований.

Демонстрировать умение составлять и проводить комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО», комплексы для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, комплексы профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения учебная дисциплина осваивается в 1, 2 семестрах 1 курса, общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	70
в том числе:	
лекции	нет
лабораторные работы	нет
практические занятия	70
контрольные работы	нет
курсовой проект	нет
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
<b>Консультация</b>	нет
Промежуточная (итоговая) аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с оценкой <sup>1</sup>	

<sup>1</sup> Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации представлен в приложении.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
<b>1, 2 семестр</b>							
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть общей культуры человечества, человека и специалиста</b>		<b>4</b>			<b>4</b>		
Тема 1.1 Физическая культура – часть общей культуры человека	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Методико-практическое занятие</b> Техника безопасности во время уроков физической культуры, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях. Требования, предъявляемые к обучающимся на уроках физической культуры. Критерии оценки деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.				2		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства.	2				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Методико-практическое занятие</b> Определение значимых физических и личностных качеств с				2		

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.							
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>68</b>		<b>66</b>	<b>2</b>		
Тема 2.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	16				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×200 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			16		ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.2 Гимнастика	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b>	20		18	2		
Тема 2.2.1 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при занятиях гимнастикой	4				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, смыкания и размыкания, строевой шаг. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с отягощениями, комплексы упражнений вводной гимнастики (стандартный			4		ОК 04, ОК 05, ОК 08	

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	комплекс разминки). Прикладные упражнения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазание и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки.						
Тема 2.2.2 Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	4				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «ласточка», мост, переворот боком «колесо»). Освоение и совершенствование акробатической комбинации (Равновесие, кувырок вперед в группировке, перекат назад, стойка на лопатках, перекаты вперед, встать без помощи рук, сойти).				4		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при выполнении упражнений атлетической гимнастики	8				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Упражнения с гирей (8кг.) – жим, толчок, рывок				8		ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на повышение функциональных возможностей организма, поддержание	4				ОК 04, ОК 05, ОК 08	

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
культурой	работоспособности, развитие основных физических качеств (некоторые упражнения стретчинга, колланетики, йоги).						
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Ознакомление с упражнениями современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (некоторые упражнения стретчинга, колланетики, йоги).			2	2	ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.3 Спортивные игры	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b>	26		26			
Тема 2.3.1 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.					ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, с разной скоростью, с изменением направления, по зрительному и звуковому сигналу. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8		8		ОК 04, ОК 05, ОК 08	



Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
Тема 2.3.2 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры.	8				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			8		ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.3.3 Футбол	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры	8				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Удар по мячу носком, средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, внутренней и внешней частью подъема; остановки мяча; отбор мяча; обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			8		ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Тема 2.3.4 Спортивные отражающие национальные региональные этнокультурные игры, или	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при игре в лапту. Правила игры.	2				ОК 04, ОК 05, ОК 08	
	<b>Учебно-тренировочные (практические) занятия</b> Разновидности лапты, бег на короткие дистанции, броски мяча в цель и на различные дистанции, челночный бег, ловля мяча, тактика нападения и защитных действия команды, обманные			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08	

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
особенности (лапта)	движения в различных ситуациях игры. Игра по упрощенным правилам.						
Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b> Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. <b>Методико-практическое занятие</b> Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08  ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b> Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. <b>Методико-практическое занятие</b> Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО»		2			2	
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b> Методика составления и проведения комплексов упражнений для: - профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; - профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2					

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО
			Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	<b>Методико-практическое занятие</b> Составление и проведение комплексов упражнений для: - профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; - профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.			2		ОК 04, ОК 05, ОК 08	
Консультация		нет					
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой		нет					
<b>Всего:</b>		<b>72</b>		<b>70</b>	<b>2</b>		

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

## Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
<b>1 семестр</b>						
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть общей культуры человечества, человека и специалиста– 4 час.</b>						
<b>Тема 1.1 Физическая культура- часть общей культуры человека– 2 час.</b>						
<b>Тема1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка – 2 час.</b>						
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 16 час.</b>						
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика – 10 час.</b>						
<b>Тема 2.2 Гимнастика-2 час.</b>						
<b>Тема 2.2.1 Основная гимнастика-0,5 час.</b>						
<b>Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика -1.5 час.</b>						
<b>Тема 2.3 Спортивные игры–4 час.</b>						
<b>Тема 2.3.3 Футбол -4 час.</b>						
1	1.Физическая культура в общекультурном и социальном развитии человека 2.Основы ЗОЖ 3.Физическая культура в обеспечении здоровья 4.Техника безопасности во время уроков, занятий спортивных секций и участия в соревнованиях 5.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения 6.Требования, предъявляемые к обучающимся на уроках физической культуры. Критерии оценки деятельности	2	практическое занятие	Секундомер, рулетка, протокол, ручка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
2	1. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства 3. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; 4. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
3	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой 2. Исходный уровень физической подготовленности (гибкость) 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) - разучивание 4. Бег на короткие дистанции (эстафетный бег и бег по прямой) 5. Бег на средние дистанции 6. Упражнения с собственным весом 7. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
4	1. Исходный уровень физической подготовленности (бег 60 м.) 2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 3. Бег на средние дистанции 4. Упражнения с собственным весом 5. Метание гранаты 6. Прыжок в длину с места 7. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. гранаты, рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
5	1. Исходный уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 4. Упражнения с собственным весом 5. Метание гранаты 6. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. гранаты, рулетка	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
6	1. Исходный уровень физической подготовленности (метание гранаты) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – техника выполнения 4. Упражнения с собственным весом 5. Прыжок в длину с места 5. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	секундомер, перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч, Рулетка, гранаты	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
7	1. Исходный уровень физической подготовленности (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – знание 4. Упражнения с собственным весом 5. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., В/б. мяч. рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
8	1. Исходный уровень физической подготовленности (отжимание от пола, подтягивание на перекладине) 2. Бег на средние дистанции 3. Комплекс ОРУ – знание 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	перекладина, гимнастическая скамья, Ф/б., в/б. мяч. рулетка.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
9	1. Бег на средние дистанции 2. Комплекс ОРУ 3. Комплекс СБУ 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	перекладина, гимнастическа я скамья, Ф/б., в/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
10	1. Бег на средние дистанции 2. Комплекс ОРУ 3. Комплекс СБУ 4. Упражнения с собственным весом 5. Подвижные игры и эстафеты с элементами л/а 6. Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	перекладина, гимнастическа я скамья, Ф/б., в/б. мяч.	О [1,2] Д [1,2,3] И [1,3,]	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 16 час.</b>						
<b>Тема 2.2 Гимнастика-16 час.</b>						
<b>Тема 2.2.1 Основная гимнастика-3 час.</b>						
<b>Тема 2.2.2 Акробатика -4 час.</b>						
<b>Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика -5 час.</b>						
<b>Тема 2.2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой – 4 час.</b>						
11	1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2. Строевые упражнения 3. Комплекс ОРУ в паре с партнером 4. Упражнения с гирей (отягощениями) 5. Упражнения с собственным весом 6. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия) 7. Стретчинг (растяжка)	2	практическое занятие	гири, гимнастически е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
		2	самостоятельная работа			

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
12	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в паре с партнером 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия) 6. Стретчинг (растяжка)	2	практическое занятие	гири, гимнастически е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
13	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в паре с партнером 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия, стойка на лопатках) 6. Упражнения йоги и колланетики	2	практическое занятие	гири, гантели, гимнастически е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
14	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (группировка, перекаты, кувьрки, равновесия, стойка на лопатках, «мостик») 6. Упражнения йоги и колланетики	2	практическое занятие	гири, гантели, гимнастически е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
15	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения (зачетная комбинация, разучивание) 6. Упражнения йоги и колланетики	2	практическое занятие	гири, гимнастически е коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	



№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
16	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ с отягощениями 3. Упражнения с гирей 4. Упражнения с собственным весом 5. Акробатические упражнения - зачетная комбинация (зачет) 6. Стретчинг	2	практическое занятие	гири, Гимнастические коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
17	1. Досдача и передача контрольных нормативов по разделу 2. Подвижные игры и эстафеты и элементами гимнастики 3. Стретчинг	2	практическое занятие	Гири, гимнастические коврики, скамья, маты	О [1,2] Д [1,3] И [3,5]	
<b>2 семестр</b>						
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 16 час.</b>						
<b>Тема 2.3 Спортивные игры – 16 час.</b>						
<b>Тема 2.3.1 Баскетбол – 8 час.</b>						
<b>Тема 2.3.2 Волейбол -8 час.</b>						
18	1. Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи 4. Ведение мяча 5. Учебная игра по упрощенным правилам	2	практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
19	1. Баскетбол. Правила игры 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи 4. Ведение мяча 4. Учебная игра по упрощенным правилам	2	практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
20	1.Баскетбол. Передачи на месте (зачет) 2.Броски с места. Штрафной бросок 3.Броски после ведения 4.Учебная игра 5.Круговая тренировка	2	практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
21	1.Баскетбол. Ведение мяча (зачет) 2.Броски с места. Штрафной бросок (зачет) 3.Броски после ведения 4.Учебная игра 5.Упражнения с гирей (отягощениями)	2	практическое занятие	Б/б мячи, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [2,4]	
22	1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности 2.Стойка волейболиста, перемещения 3.Передачи над собой, в парах 4.Нижняя прямая подача 5.Учебная игры	2	практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
23	1.Волейбол. Передачи над собой, в парах 2.Нижняя прямая подача 3.Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
24	1.Волейбол. Передачи над собой, в парах 2.Нижняя прямая подача 3.Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	
25	Волейбол. Передачи над собой (зачет) 2.Передачи в парах 3.Нижняя прямая подача (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, В/б сетка, свисток	О [1,2] Д [1,3] И [3,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
<p><b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности – 20 час.</b></p> <p><b>Тема 2.1 Легкая атлетика – 6 час.</b></p> <p><b>Тема 2.2 Гимнастика -2 час.</b></p> <p><b>Тема 2.2.1 Основная гимнастика – 0,5 час.</b></p> <p><b>Тема 2.2.3 Атлетическая гимнастика- 1,5 час.</b></p> <p><b>Тема 2.3 Спортивные игры-6 час.</b></p> <p><b>Тема 2.3.3 Футбол -4 час.</b></p> <p><b>Тема 2.3.4 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности (лапта) – 2 час.</b></p> <p><b>Тема 2.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач – 2 час.</b></p> <p><b>Тема 2.5 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» - 2 час.</b></p> <p><b>Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом будущей профессиональной деятельности – 2 час.</b></p>						
26	1.Бег на средние дистанции (8-10 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Старты из различных И.П. по различным сигналам 5.Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки 6 Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 7.Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
27	1.Бег на средние дистанции (10-12 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Бег на короткие дистанции. (Зачет - челночный бег) 5. Проведение комплекса упражнений для коррекции осанки 6. Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 7.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 8.Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
28	1.Бег на средние дистанции (10-12 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
29	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	практическое занятие	свисток, свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О[1,2,3] Д[1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
30	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для коррекции телосложения 5.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 6.Футбол (волейбол)	2	Практическое занятие	свисток, свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
31	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий ГТО 5.Проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессии 6. Лапта. ТБ. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	2	Практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
32	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ 4.Проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессии 5.Проведение комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		очная форма обучения				
33	1.Бег на средние дистанции (12-15 мин) 2.ОРУ 3.СБУ (длительные) 4. Лапта. Игра по упрощенным правилам 5.Проведение комплекса упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессии	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья, инвентарь для лапты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
34	1.Бег на средние дистанции (Зачет – 3км. Юн.; 2км. Дев.) 2. Лапта. Игра по упрощенным правилам	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
35	1.Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов за семестр	2	практическое занятие	свисток, секундомер, ф/б, в/б мячи, перекладина, скамья	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3,5]	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины ОУП.12 Физическая культура включает в себя:

*Спортивный зал, оборудованный:*

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией
- спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг, 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

*Плоскостное сооружение:*

- футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

*Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.*

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1. Основные источники

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник / Г.И. Погадаев. – 8-е изд. Стер. – М.: Просвещение, 2021. - 287с.: ил. – ISBN 978-5-09-086288-8. (27 экземпляров)

2. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 09.01.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 09.01.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Ветрова И.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 09.01.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Краснов, С. В. Легкая атлетика: методические указания / С.В. Краснов, Д.А. Аксенов. - Самара: СамГАУ, 2022. - 36 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/244517> (дата обращения: 09.01.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 09.01.2025). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Иные источники**

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб.для ин-тов физ.культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с. – Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с. – Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 333 с. – Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 1975-336 с. – Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ.культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985.с 5 – Текст: непосредственный.



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

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>На уровне знаний:</b> классифицирует психологические особенности личности; определяет психологические основы деятельности коллектива.	Наблюдение в процессе практических занятий
	<b>На уровне умений:</b> организует работу команды	Наблюдение в процессе игровых заданий
	<b>На уровне навыков/практического опыта:</b> организует команды (в спортивных играх), отбирает игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдает технику безопасности и правила игры.	Наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	<b>На уровне знаний:</b> определяет особенности социального и культурного контекста	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	<b>На уровне умений:</b> грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке	Наблюдение в процессе практических занятий
	<b>На уровне навыков/практического опыта:</b> владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	Наблюдение в процессе практических занятий
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>На уровне знаний:</b> определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов
	<b>На уровне умений:</b> использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики	Выполнение комплексов упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
	перенапряжения, характерными для данной специальности;	методов занятий.
	<p><b>На уровне навыков/практического опыта:</b>  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО»</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

ОУП.12 Физическая культура

по специальности

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и  
гражданских зданий

(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2025

Волгоград, 2025 г.

## 1. Форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

## 2. Проверяемые знания и умения<sup>2</sup>

Обучающийся должен **знать**:

1. О роли физической культуры в обеспечении здоровья.
2. О технике безопасности во время уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и участия в соревнованиях.
3. О роли физической культуры в профессиональном развитии человека. О профессионально-прикладной физической подготовке, ее задачах и средствах.

Обучающийся должен **уметь**:

**1.** Выполнять комплексы общеразвивающих, специально-беговых, прыжковых и силовых упражнений, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.

**2.** Демонстрировать основные технические действия в условиях учебной и соревновательной деятельности в легкой атлетике, гимнастике (основной, атлетической и акробатике).

**3.** Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта условиях учебной и соревновательной деятельности и осуществлять судейство (в баскетболе, волейболе, футболе, спортивных играх, отражающих национальные особенности).

**4.** Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений) и результатов в тестовых заданиях ВФСК «ГТО».

Актуализируются следующие **компетенции**:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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

## 3. Таблица соотнесения заданий с проверяемыми знаниями и умениями

Таблица 1 - Соотнесение заданий с проверяемыми знаниями и умениями

Проверяемые знания и умения	Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в обеспечении здоровья	Теоретический вопрос 1
2. О технике безопасности во время уроков	Теоретический вопрос 2

<sup>2</sup> Указать в соответствии с рабочей программой знания и умения.

Проверяемые знания и умения	Задания для проверки усвоенных знаний и освоенных умений
физической культуры, занятиях в спортивных секциях и участия в соревнованиях.	
3. О роли физической культуры в профессиональном развитии человека. О профессионально-прикладной физической подготовке, ее задачах и средствах.	Теоретический вопрос 3
<b>Умения:</b>	
1. Выполнять комплексы общеразвивающих, специально-беговых, прыжковых и силовых упражнений, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании.	Практические задания. Таблица 2 - 5
2. Демонстрировать основные технические действия в условиях учебной и соревновательной деятельности в легкой атлетике, гимнастике (основной, атлетической и акробатике).	Практические задания. Таблица 2 -5
3. Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта условиях учебной и соревновательной деятельности и осуществлять судейство (в баскетболе, волейболе, футболе, спортивных играх, отражающих национальные особенности).	Практические задания. Таблица 2 -5
4. Демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений) и результатов в тестовых заданиях ВФСК «ГТО».	Практические задания. Таблица 2 -5

#### 4. Теоретические вопросы

- 1) Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
- 2) Техника безопасности во время уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и участия в соревнованиях.
- 3) Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства.

#### 5. Практические задания

Таблица 2 – Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности 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	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Таблица 3 – Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	43	32	25
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – стандартный комплекс разминки – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Таблица 4 – Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	14	10
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 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: – стандартный комплекс разминки – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Таблица 5 – Оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.

Упражнение	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	2	4	3	1
Игра в волейбол	Игра по правилам, судейство			Игра по правилам, судейство		
Гиревой спорт (толчок, рывок)	Техника выполнения упражнений					
Акробатические упражнения (связка)	Техника выполнения упражнений			Техника выполнения упражнений		

## 6. Тестовые материалы

1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- двигательных, гигиенических и просветительских задач;
- закаливающих, психологических и философских задач;
- задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

2. Что является основными средствами физического воспитания?

- средства обучения;
- средства закаливания;
- физические упражнения;
- учебные занятия.

3. Временное снижение работоспособности называется:

- усталостью;
- напряжением;
- передозировкой;

г) утомлением.

4. Одним из основных физических качеств является:

- а) сила;
- б) здоровье;
- в) внимание;
- г) работоспособность.

5. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) прыжков в высоту;
- б) подвижных и спортивных игр;
- в) занятий легкой атлетикой;
- г) бега с максимальной скоростью.

6. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- а) уровень физического развития;
- б) уровень физической работоспособности;
- в) уровень физического воспитания;
- г) уровень физической подготовленности.

7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике называется как:

- а) хват;
- б) вис;
- в) упор;
- г) группировка.

8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

9. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- а) расстояние между занимающимися в шеренге;
- б) расстояние от первой шеренги до последней;
- в) расстояние между занимающимися в колонне;
- г) расстояние между занимающимися по «фронту».

10. Умение обучающихся строиться в шеренги, колонны, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- а) строевыми приемами;
- б) передвижениями;
- в) размыканиями и смыканиями;



г) построениями и перестроениями.

11. От чего зависит скорость бега?

- а) от длины и частоты шагов;
- б) от длины ног бегуна;
- в) от уровня развития скоростной выносливости;
- г) от уровня развития скоростно-силовых качеств.

12. Правильное по технике безопасности приземление в прыжках в длину с места ...

- а) в упор присев;
- б) в полный присед;
- в) в упор лежа;
- г) на прямые ноги.

13. От чего зависит дальность полета снаряда (гранаты)?

- а) от уровня развития силовых качеств метящего;
- б) от максимального угла вылета снаряда;
- в) от максимальной скорости и оптимального угла вылета снаряда;
- г) от уровня технической подготовленности метящего.

14. Чем отличается бег от ходьбы?

- а) более широким шагом;
- б) меньшим скручиванием таза;
- в) отсутствием фазы «полета»;
- г) наличием фазы «полета».

15. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»;
- б) «четыре удара касания»;
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г) мяч принят любой частью тела;
- д) два касания подряд одним игроком.

16. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- а) 3 секунд;
- б) 5 секунд;
- в) 7 секунд;
- г) 8 секунд.

17. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- а) 2м 44см;
- б) 2м 43см;
- в) 2м 45см;

г) 2м 24см.

18. Высота баскетбольного кольца:

а) 3,03м.;

б) 3,05м.;

в) 3,07м.;

г) 2,98м.

19. Расстояние до линии штрафного броска:

а) 5м.;

б) 4,7м.;

в) 5,8м.;

г) 4,6м.

20. Вес баскетбольного мяча в мужском баскетболе:

а) 567-650 г.;

б) 510-567 г.;

в) 470-500г.;

г) 56-580 г.