

**Методические материалы по ОД «Физическая культура»**

**для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Приволжский федеральный округ |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | ГБПОУ СО «Самарский техникум промышленных технологий» |
| ID ФПП | 337 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Афонина Виктория Николаевна,  viktorialobova227@gmail.com  89379825651 |
| Специальность/профессия  (в формате ХХ.00.00) | 13.01.10 |

Москва ИРПО

2022 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: технологический**

**для профессиональных образовательных организаций**

|  |  |
| --- | --- |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | ГБПОУ СО «Самарский техникум промышленных технологий» |
| Наименование профессии | 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Афонина Виктория Николаевна,  viktorialobova227@gmail.com  89379825651 |

Москва ИРПО

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **19** |
|  | | |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |
| 5 | **ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | **22** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование общих компетенций |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять  к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее  достижения, определенных руководителем. |
| ОК 3 | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного  выполнения профессиональных задач. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в  профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. |
| ОК 7. | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения дисциплины включают** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **172** |
| **1. Основное содержание** | **123** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 53 |
| практические занятия | 70 |
| **2. Профессионально ориентированное содержание** | **49** |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 9 |
| практические занятия | 40 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **1** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем**  **в часах** | **Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2)**  **и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | | ***3*** |  |
| **Раздел 1** | **Теоретический раздел** | | **62** |  |
| ***Основное содержание*** | | | **53** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |
| **1.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | 4 | ПРб 01,  ЛР 02, ЛР 13,  МР 04, МР 05 |
| **2.**Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | |
| **Тема 1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | **Содержание учебного материала** | | **6** | ПРб 01,  ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11,  МР 04 |
| 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | | 6 |
| 1. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | |
| **Тема 1.3** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | | **8** | ПРб 02, ПРб 03, ЛР 11, ЛР 12  МР 04, МР 05 |
| 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье | | 8 |
| 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | |
| **Тема 1.4**Активный отдых и досуг | **Содержание учебного материала** | | **8** | ПРб 01,  ЛР 11, ЛР 12 |
| 1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека | | 8 |
| 2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека | |
| 3. Виды и формы активного отдыха и досуга | |
| **Тема 1.5**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | | **4** | ПРб 01, ПРб 02, ЛР 11, ЛР 12,  МР 04 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья   *(Варианты:дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)* | | 4 |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | |
| **Тема 1.6**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | **Содержание учебного материала** | | **8** | ПРб 01,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12  МР 01, МР 03 |
| 1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 8 |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом | |
| 3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | |
| 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена | |
| 5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями | |
| **Тема 1.7** Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | **Содержание учебного материала** | | **4** | ПРб 03,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 03  ОК … |
| 1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития | | 4 |
| 2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью | |
| 4. Дневник самоконтроля | |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **9** |  |
| **Тема 1.8** Физическая культура в профессиональной деятельности. | **Содержание учебного материала** | | **3** | ПРб 01, ПРб 02,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК … |
| 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности | | 2 |
| 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья | |
| 3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления | |
| 4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | |
| **В том числе практических занятий** | | **1** |
| 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности | | 1 |
| **Тема 1.9** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **6** | ПРб 01,  ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК … |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка | | 3 |
| 2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки | |
| 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 1. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности | | 3 |
| **Раздел № 2** | **Практический раздел** | | **110** |  |
| **Методико-практические занятия** | | | **15** |  |
| ***Основное содержание*** | | | **10** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **3** | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК … |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | | **1** |
| 2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | 2 |
| 4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | 1 |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | | **3** | ПРб 01,  ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,  МР 01, МР 04, МР 09  ОК … |
| 1.Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | | **-** |
| 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. | |
| 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | | 1 |
| 6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | | 2 |
| **Тема 2.3** Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | | **3** | ПРб 03,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,  МР 01, МР 03  ОК … |
| 1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития | | **-** |
| 2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | |
| 3.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью | |
| **В том числе практических занятий** | | **3** |
| 7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. | | 1 |
| 8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
| 9.Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностьюи оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля | | 1 |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | |  |  |
| **Тема 2.4.**Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | | **5** | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13,  МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК … |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики | | - |
| 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| 3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| **В том числе практических занятий** | | **5** |
| 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 3 |
| 11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | 2 |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | **85** |  |
| ***Основное содержание*** | | | **73** |  |
| **Тема 2.5.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | | **4** | ПРб 04,  ЛР 05,ЛР 11, ЛР 12  МР 03  ОК … |
| 1**.** Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | | 4 |
| ***2.6 Спортивные игры[[1]](#footnote-2)(практические занятия 13-20)*** | | | **44** |  |
| **Тема 2.6(1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | | **14** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК… |
| 1**.**Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря | | **5** |
| 1. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Техника безопасности на занятиях футболом | |
| **В том числе практических занятий** | | **9** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 2 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами футбола | | 3 |
| **Тема 2.6 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | **15** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | **5** |
| 1. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | |
| 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом | |
| **В том числе практических занятий** | | **10** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 4 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами баскетбола | | 2 |
| **Тема 2.6 (3)** Волейбол | **Содержание учебного материала** | | **15** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | | **5** |
| 1. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | |
| 1. Техника безопасности на занятиях волейболом | |
| **В том числе практических занятий** | | **10** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | 4 |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | 2 |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | 2 |
| Развитие физических способностей средствами волейбола | | 2 |
| **Тема 2.6 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | | **-** |
| 1. Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | |
| 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном | |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | - |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | - |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | - |
| Развитие физических способностей средствами бадминтона | | - |
| **Тема 2.6 (5)** Теннис | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06,  ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) | | **-** |
| 1. Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса | |
| 1. Техника безопасности на занятиях теннисом | |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | - |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | - |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | - |
| Развитие физических способностей средствами тенниса | | - |
| **Тема 2.6 (6)** Хоккей | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы | | **-** |
| 1. Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения | |
| 1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея | |
| 1. Техника безопасности на занятиях хоккеем | |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | - |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | - |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | - |
| Развитие физических способностей средствами хоккея | | - |
| ***2.7. Гимнастика[[2]](#footnote-3) (практические занятия 21-32)*** | | | **15** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | | **5** | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10,  ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой | | **-** |
| 1. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания | |
| 1. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п).Общеразвивающие упражнения в парах | |
| 1. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле | |
| 5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой | |
| **В том числе практических занятий** | | **5** |
| 20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений | | 1 |
| 21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания | | 1 |
| 22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах | | 1 |
| 23. Выполнение прикладных упражнений | | 2 |
| **Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | |  |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок | 1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 1. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 1. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги | 1. Опорный прыжок через коня: боком, углом |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) | | - |
| Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | - |
| Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши) | | - |
| Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | | - |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | | **5** | ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» | |  |
| 1. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **В том числе практических занятий** | | **5** |
| Освоение и совершенствование акробатических элементов | | 1 |
| Освоение и совершенствование акробатических элементов | | 1 |
| Освоение аи совершенствование акробатической комбинации | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами акробатики | | 1 |
| **Тема 2.7 (4)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | | **5** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике. | | **-** |
| 1. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). | |
| 1. Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). | |
| **В том числе практических занятий** | | **5** |
| Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений | | 1 |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма | | 1 |
| Развитие физических способностей средствами аэробики | | 3 |
| **Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | | **-** |
| 1. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | |  |
| 1. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики | | - |
| **Тема 2.8** Лёгкая атлетика | **Содержание учебного материала** | | **9** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) | | **-** |
| 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | |
| 1. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | |
| 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | |
| **В том числе практических занятий** | | **9** |
| 33. Совершенствование техники спринтерского бега | | 1 |
| 34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | | 1 |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега | | 1 |
| 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | 1 |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | 1 |
| 38.Совершенствование техники метания | | 2 |
| 39.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики | | 2 |
| **Тема 2.9** Плавание | **Содержание учебного материала** | | **-** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1. Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) | | **-** |
| 1. Техника стартов и поворотов | |
| 1. Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего | |
| 1. Элементы водного поло | |
| 1. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания | |
| **В том числе практических занятий** | | **-** |
| 40.Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания | | - |
| 41. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов | | - |
| 42. Освоение прикладных способов плавания | | - |
| 43. Освоение способов транспортировка утопающего | | - |
| 44. Развитие физических способностей средствами плавания | | - |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | | | **12** |  |
| **Тема 2.10** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности | **Содержание учебного материала** | | **4** | ПРб 04,  ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13.  МР 03  ОК … |
| 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | - |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| 45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | 4 |
| **Тема 2.11** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | | **8** | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,  ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,  МР 01, МР 02, МР 07  ОК … |
| 1.Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.[[3]](#footnote-4) | | **-** |
| **В том числе практических занятий** | | **8** |
| 46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | | 8 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | | | ***1*** |  |
| **Всего:** | | | ***123*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивный зал:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
   * 1. **Дополнительные источники**
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.

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

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

### 1.Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

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

**Личностные результаты отражают:**

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

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

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

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

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

**Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

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

### 

**Текущий контроль**

**Практическое задание 1.**

**Текст задания: защитить реферат по заданной теме.**

**Темы рефератов:**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

2. Основы здорового образа жизни.

3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Время на подготовку и выполнение: 10 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек. |  |
| основы здорового образа жизни | Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни. |  |
| правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| отлично | материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью. |
| хорошо | тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя. |
| удовлетворительно | тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка. |
| неудовлетворительно | три защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала. |

**Практическое задание 2.**

**Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состояние покоя (Р1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (Р2);
3. Замерить пульс (Р3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле R = (4(Р1+Р2+Р3):10) – 200.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. |  |
| У2 проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями | демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | задание выполнено полностью. |
| хорошо | небольшие погрешности в выполнение задания; |
| удовлетворительно | задание выполнено не точно, расчет не верен; |
| неудовлетворительно | не владеет методикой определения работоспособности. |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Секундомер, комплект бланков по количеству

**Практическое задание 3.**

**Контрольная работа**

**Текст задания: выполнить нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольный**  **норматив** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1. | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 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 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 3. | Скоростные | Бег  30 м, с | 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике | выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по легкой атлетике |
| хорошо |
| удовлетворительно |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Контрольная работа (Раздел Баскетбол)**

**Текст задания: выполнить норматив**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольный норматив** | **Оценка** | | |
| Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз) | **5** | **4** | **3** |
| 6 | 5 | 4 |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным  стандартом по баскетболу | выполнять контрольные нормативы по баскетболу |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу |
| хорошо |
| удовлетворительно |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

**Контрольная работа (Раздел легкая атлетика)**

**Текст задания:** **Контрольная работа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз  Подтягивание на низкой перекладине | 12 | 9-10 | 4 | 10 | 8 | 6 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 | 10 | 7 | 5 |
|  | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |  |  |  |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике | выполнять контрольные нормативы по гимнастике |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Условия, при которых выставляется оценка** |
| отлично | Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике |
| хорошо |
| удовлетворительно |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

**Промежуточная аттестация**

**(Дифференцированный зачет)**

**Практическое задание 1**

**Текст задания: подготовить и выполнить комплексы упражнений**

**Время на подготовку и выполнение: 10 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики. |  |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации |  |

**Критерии оценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Условия, при которых выставляется оценка |
| отлично | Работа выполнена правильно, в полном объеме |
| хорошо | Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя |
| удовлетворительно | Работа выполнена с существенными ошибками |
| неудовлетворительно | Работа не выполнена |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

**Практическое задание 2.**

**Текст задания: выполнить упражнения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы | 5 баллов  зачет | 4 балла  зачет | 1. балла   зачет |
| 1. Подтягивание на перекладине (юноши).  Прыжки через скакалку (девушки). | 11  100 | 9  90 | 8  80 |
| 2. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс). | 30 | 27 | 25 |
| 3.Сгибания  и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) (юноши).  Сгибания  и разгибания рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (отжимания) (девушки). | 30  15 | 27  13 | 25  11 |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

**Всего 40 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование объектов контроля и оценки** | **Основные показатели оценки результата** | **Оценка** |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом | выполнять контрольные нормативы по гимнастике |  |

**Контрольное задание 3. (Тест )**

**Текст задания:**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые  
принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

1. **г**
2. **а**
3. **а**
4. **г**
5. **б**
6. **а**
7. **в**
8. **б**
9. **б**
10. **б**
11. **в**
12. **б**
13. **в**
14. **а**
15. **г**

**Время на подготовку и выполнение: 15 минут**

**Перечень объектов контроля и оценки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; | Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек |  |
| основы здорового образа жизни | Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни |  |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |  |
| правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |  |

**Шкала оценки теста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
| балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:**комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники**:

1. Бишаева, А. А. [Текст] учебник для учреждений нач. проф. образования/ А.АБишаева. – М.: «Академия», 2019. - 304 с.
2. Киселев, П. А. Справочник учителя физической культуры [Текст]: Справочник / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2018. - 239 с.

**Дополнительные источники:**

1. Днепров, Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура [Текст] / Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: «Дрофа», 2019. – 103 с.
2. Каинов, А.Н., Организация
3. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения [ Текст] : методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева – Кемерово: ГОУ «КРИРПО», 2020. – 180с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

**Технологическая карта**

**Дисциплина Физическая культура**

**Профессия 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | Легкая атлетика: совершенствование беговых упражнений |
| **Содержание темы** | 1.Специальные беговые упражнения  2.Бег на 100м  3.Эстафетный бег  4.Подвижные игры |
| **Тип урока** | Смешанный |
| **Формы организации учебной деятельности** | Фронтальная, индивидуальная, групповая |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** | | **Планируемые образовательные результаты** | | | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** | | | | | |  | |
| Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности. Проверка выполнения заданий | Преподаватель формулирует тему и план занятия,  определяет значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения Осуществляетпроверку самостоятельновыполненных заданий«Оценкафизического развития и состояния здоровья» сиспользованием тестирования | Студенты записывают в тетрадь тему занятия, план работы. Сдают выполненные задания | | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. | | Тестирование | |
| Актуализация содержания, необходимого для выполнения лабораторных и практических работ | Преподавательпредлагает повторить: основные цели и задачи легкой атлетики, важность данной темы в подготовки организма | Студенты демонстрируют знанияозначении легкой атлетики и ее влияние надинамикуработоспособности организма | | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. | | Фронтальный опрос | |
| **2. Основной этап занятия** | | | | | | |  |
| Осмысление содержания заданий практических и лабораторных работ, последовательности выполнения действий при выполнении заданий или воспроизведение формируемых знаний и их применение в стандартных условиях (по аналогии, действия в стандартных ситуациях, тренировочные упражнения) | Преподаватель представляет методики проведения различных форм легкой атлетики, методику составления комплексов упражнений совершенствования легкой атлетики с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | Студенты фиксируют в тетрадиметодики проведенияразличных форм легкой атлетики,методику составления комплексов упражнений совершенствования легкой атлетики с учётом спецификибудущейпрофессиональной деятельности | | ОК 04. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. | | Составление комплексов упражнений |
| Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации) | Преподавательорганизует групповую работу,предлагает на основе ранее разработанной профессиограммы подобрать упражнения и разработать комплекс упражнений для совершенствования беговых упражнений  Преподаватель предлагает каждой группе продемонстрировать комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | | Студенты разбиваются на группы  На основе ранее разработанной профессиограммы подбирают упражнения и составляют комплекс совершенствования беговых упражнений  Каждая группа студентов демонстрирует свое выполненное задание | | ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. | | Проведение комплексов упражнений |
| Обобщение и систематизация результатов выполнения лабораторных работ, практическихработ, упражнений, заданий | Преподавательзнакомитс критериямиправильностисоставлениякомплексов, корректирует ошибки | | Студенты оцениваю свою работу в соответствии с критериями, исправляют ошибки | | . | |  |
| **3. Заключительный этап занятия** | | | | | |  | |
| Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы | Преподаватель подводит итог, акцентирует внимание студентов на значимости полученных знаний в будущейпрофессиональной деятельности, выделяет наиболее активных студентов, выставляет оценки | Студенты определяю трудности, с которыми они столкнулись при выполнении заданий, определяют значимость полученных знаний и сформированных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности | | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. | | Представление профессиограммы | |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения по разработке рекомендаций по подбору средств двигательной рекреации с учетом профессиональной деятельности; предлагает список рекомендуемой литературы. | Студенты самостоятельно разрабатывают рекомендации по подбору видов физкультурно- спортивной деятельности с учетом их профессиональной деятельности | | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | |  | |

**Технологическая карта**

**Дисциплина Физическая культура**

**Профессия 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | **Тема занятия** | **Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики** |
| 2. | **Содержание темы** | Разработка и проведение комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки лиц, |
| 3. | **Тип занятия** | Практическое занятие |
| 4. | **Формы организации учебной**  **деятельности** | Фронтальная, групповая, либо в парах |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** | **Планируемые образовательные**  **результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** | | | |  |
| Проверяет готовность обучающихся к занятию, создает эмоциональный настрой на изучение и закрепления нового и изученного материала. Построение; приветствие. | Преподаватель формулирует тему и план занятия, определяет значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения, осуществляет проверку выполненных самостоятельно заданий | Студенты записывают втетрадь тему занятия,план работы.Определяют дефицит взнаниях.  Сдают выполненные задания | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. | Фронтальный опрос |
| Актуализация содержания,необходимого для выполненияпрактических работ | Преподаватель предлагает обсудить особенности трудовой деятельности, характерные для первой группы труда, факторы риска, профессиональные заболевания, рекомендуемые физические упражнения. | Студенты обсуждают особенности трудовой деятельности, характерные для первой группы труда, факторы риска, профессиональныезаболевания, рекомендуемые физические упражнения | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля | Фронтальныйопрос |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.Основнойэтапзанятия** | | | |  |
| Осмысление содержания заданий практических и лабораторных работ, последовательности выполнения действий при выполнении заданий или воспроизведение формируемых знаний и их применение в стандартных условиях (по аналогии, действия в стандартных ситуациях, тренировочные упражнения) | Преподаватель предлагает  разработать комплекс  Упражнений для  профессионально-прикладной  физической подготовки лиц  умственного труда | Студенты  разрабатывают  комплексупражнений  профессионально-  прикладной  физической  подготовкидлялиц  умственного труда | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля | демонстрация  комплекса  упражнений |
| Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации) | Преподаватель предлагает  продемонстрировать  комплексы упражнений  профессионально- прикладной  физической подготовкидля  лиц умственного труда | Студенты  демонстрируют  комплексы упражнений  профессионально-  прикладной  физической  подготовки длялиц  умственного труда | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. | демонстрация  комплекса  упражнений |
| Обобщение и систематизация результатов выполнения лабораторных работ, практических работ, упражнений, заданий | Преподаватель знакомит с  критериями правильности  составления комплексов,  корректирует ошибки | Студенты оценивают свою работу в  соответствии с  критериями,  исправляют ошибки | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля |  |
| **3.Заключительный этап занятия** | | | |  |
| Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы | Преподаватель подводит итог, акцентирует внимание студентов на значимости полученных знаний в будущей профессиональной деятельности и необходимости разработки комплексов для ППФП для всех групп труда, выделяетнаиболее активных студентов, выставляет оценки | Студенты определяю трудности, с которыми они столкнулись при выполнении заданий, определяют значимость полученных знаний и сформированных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности | ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый  контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. ремонту систем, узлов и двигателей автомобиля |  |
| **4.Заданиядлясамостоятельноговыполнения** | Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения, которая включает в себя разработку рекомендаций по выбору видов физкультурно- спортивной деятельности для первой группы труда, предлагает список  рекомендуемой литературы | Самостоятельно разрабатывают рекомендациипо выбору видов физкультурно- спортивной деятельности для первой группы труда | ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.  ПК 3.1.Проводить плановые и внеочередные осмотры электрооборудования. |  |

1. *Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-2)
2. *Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.* [↑](#footnote-ref-3)
3. *Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.* [↑](#footnote-ref-4)