

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Принято  
Учебно-методической комиссией  
факультета среднего  
профессионального образования  
Протокол № 8 от «20» мая 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП.06 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**  
**базовый уровень подготовки**


Профиль получаемого профессионального образования:  
**технологический**

Квалификация выпускника  
**техник**

Форма обучения  
**очная**

Ставрополь, 2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин

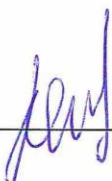
Протокол № 6 от «16» мая 2022г.  
председатель цикловой комиссии  
 /Соболева Л.И.  
подпись ФИО

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура предназначена для реализации в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования в соответствии с технологическим профилем получаемого профессионального образования.

Программа разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 года № 1645, от 31.12.2015 года № 1578, 29.06. 2017 года № 613), требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 года № 1216), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет»

Разработчик:  
Перемышлев Ю.П., преподаватель  
учебно-методического отдела факультета  
среднего профессионального образования

  
\_\_\_\_\_

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.06 «Физическая культура» (базовый уровень)

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

Общеобразовательная дисциплина «ООД.06 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

## 1.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

Особое значение общеобразовательная дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК-ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

Код <sup>1</sup> ПК, ОК	Умения	Знания
<i>Указываются только коды</i>	<i>Указываются только умения, относящиеся к данной дисциплине</i>	<i>Указываются только знания, относящиеся к данной дисциплине</i>
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи для поиска информации;</li> <li>- определять необходимые источники информации;</li> <li>- планировать процесс поиска;</li> <li>- структурировать получаемую информацию;</li> <li>- выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>- оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>- оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;</li> </ul>
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>- применять современную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> </ul>

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП-П.

	<p>научную профессиональную терминологию;</p> <p>- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p>	<p>- возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>- порядок выстраивания презентации;</p>
ОК 04	<p>- организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p>	<p>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>- основы проектной деятельности</p>
ОК 06	<p>- описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i>;</p> <p>- применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>- значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);</p> <p>- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>
ОК 08	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i></p>	<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни;</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i>;</p>

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем

	взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>123</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
практические занятия	122
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>1</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>Практический раздел</b>	<b>122</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1		
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09
	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		



требований ВФСК «ГТО»	тестовых упражнений		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	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	
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	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 подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>3</b>	
<b>Тема 2.4.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>В том числе практических занятий</b>		<b>3</b>	

при решении профессионально-ориентированных задач	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>96</b>		
<b>Тема 2.5.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	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	-		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	2. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4		
<b>2.6 Спортивные игры</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 2.6(1)</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	
	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	-		
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	4. Техника безопасности на занятиях футболом	<b>10</b>		
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	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 футбола	2			
<b>Тема 2.6 (2)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	
	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		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	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	
<b>Тема 2.6 (3) Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	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	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	3	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	3	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2	
<b>Тема 2.6 (4) Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР
	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		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения		
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	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 бадминтона	2	
<b>2.7. Гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «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		
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; 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		
	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	-	
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	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	1		

	предметом; в парах		
	23. Выполнение прикладных упражнений	1	
<b>Тема 2.7 (3)</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	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»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	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.	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>5</b>	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	1	
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации	1	
	Развитие физических способностей средствами акробатики	1	
<b>Тема 2.7 (4)</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	-	
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Развитие физических способностей средствами аэробики	3	
<b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	6	
<b>Тема 2.8</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	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)	-	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2		

	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	38. Совершенствование техники метания	2	
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
	43. Освоение способов транспортировка утопающего	1	
	44. Развитие физических способностей средствами плавания	4	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.10</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	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	
<b>Тема 2.11</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>2</sup>	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	8	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие 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.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

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

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)**

для профессиональных образовательных организаций

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.06 «Физическая культура» (базовый уровень)**

профиль обучения: технологический

*2022 г.*

**Фонды оценочных средств по профессии  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по профессии 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

<b>№ раздела, темы</b>	<b>Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)</b>	<b>Варианты междисциплинарных заданий</b>
<p><b>Раздел № 1.</b> Физическая культура как область знаний</p> <p><b>Тема № 1</b> Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 03; ПР6 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при осуществлении технического обслуживания автотранспорта согласно требованиям нормативно-технической документации;</i></li> <li>- <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня в процессе текущего ремонта различных типов автомобилей в соответствии с требованиями технологической документации;</i></li> <li>- <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями</i></li> </ul>

		<p><i>физической работоспособности в режиме рабочего дня при осуществлении технического обслуживания автотранспорта согласно требованиям нормативно-технической документации;</i></p> <p><i>- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня в процессе текущего ремонта различных типов автомобилей в соответствии с требованиями технологической документации</i></p>
<p><b>Тема № 2</b> Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПР6 01</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <p><i>- составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i></p> <p><i>- выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i></p> <p><i>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i></p>
<p><b>Тема № 3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; МР 01; МР 03; ПР6 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</p> <p><i>- составление профессиограммы;</i></p> <p><i>- определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки слесаря по ремонту автомобилей, водителя автомобиля;</i></p> <p><i>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i></p>
<p><b>Раздел № 2.</b></p>		

<p>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p><b>Тема № 1</b> Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04; ПРБ 05</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i> составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</li> <li>- <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i></li> <li>- <i>вводной и производственной гимнастики,</i></li> <li>- <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i></li> </ul>
<p><b>Тема № 2</b> Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i></li> <li>- <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i></li> </ul>
<p><b>Тема №3</b> Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств,</p>	<p>ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 03; ПРБ 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных</p>

<p>здоровья, умственной и физической работоспособности</p>		<p>проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе текущего ремонта различных типов автомобилей в соответствии с требованиями технологической документации;</li> <li>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня в процессе осуществления технического обслуживания автотранспорта согласно требованиям нормативно-технической документации</li> </ul>
<p><b>Раздел 3.</b> Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности <b>Тема № 1</b> Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств</p>	<p>ОК 04; ОК 08; ЛР 05; ЛР 06; ЛР 07; ЛР 11; МР 02; МР 03; ПРБ 01; ПРБ.02; ПРБ 04; ПРБ 05</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.</li> </ul>