

Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Брянский техникум энергомашиностроения и радиоэлектроники  
имени Героя Советского Союза М.А. Афанасьева»

**ОДОБРЕНО**

на заседании МО преподавателей  
общеобразовательного цикла  
*Первушова Н.И.* /  
«19» августа 2023г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе ГАПОУ  
«Брянский техникум  
энергомашиностроения и радиоэлектроники  
имени Героя Советского Союза М.А.  
Афанасьева»  
*О.И. Ноздрачева* /  
«19» 08 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
среднего профессионального образования

27.02.06. «Контроль работы измерительных приборов»

Форма обучения

очная

Брянск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	18
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	20
.....	20

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

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.06 Контроль работы измерительных приборов

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового варианта ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)

Планируемые результаты освоения дисциплины		
Код и наименование формируемых компетенций	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК-01-Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p>б) <b>совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению;</li> <li>- составлять план действий;</li> <li>- распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p>г) <b>принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</li> </ul>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья;</li> <li>- поддерживать работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья;</li> <li>- умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности;</li> <li>- использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</p>
---	---	--

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>
<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использованные их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

<p>ПК 2.1:</p> <p>Осуществлять выбор-оборудования и элементной базы систем автоматизации в соответствии с заданием и требованием разработанной технической документации на модель элементов систем автоматизации.</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей и народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике;</li> <li>- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- область: педагогика, учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul>	<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области.</li> </ul>
---	---	--

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	3 12 8 2	4 OK 01, OK 04, OK 08 OK 01, OK 04, OK 08
<b>Основное содержание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, диета, питание, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	OK 01, OK 04, OK 08
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях	2	OK 01, OK 04, OK 08

укрепления и сохранения здоровья	укрепления и сохранения здоровья (бытовая гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, суставная гимнастика, йога, глотательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, выжмые прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	2	
<b>*Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	1. Формы риска физического здоровья и профессиональной деятельности. Разноплановая организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиональных Определенные принадлежности выбранной профессии/специальности к группе	2	

	<p>труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>		
<p><b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1</p>
<p><b>Раздел № 2</b></p>	<p><b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b></p>	<p>58</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1</p>
<p><b>Методико-практические занятия</b></p>		<p>16</p>	
<p><b>*Профессионально ориентированное содержание</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>16</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1</p>
<p><b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов</p>	<p><b>Практические занятия</b> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурных комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений разносторонней функциональной направленности</p>	<p>2 2</p>	
<p><b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 3-4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК</p>	<p>2 2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1</p>
<p>«ТЮ»</p>	<p>«ТЮ»</p>		

<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 5-6. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2 2	ОК 01, ОК 04, ПК 2.1
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 9.1.2. Характеристика профессиональной деятельности: группа груза-работное положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие грузовой процесс; внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 13-16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвёртая группы профессий)	8 8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
<b>Основное содержание</b> Учебно-тренировочные занятия Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической	<b>Основное содержание</b> Учебно-тренировочные занятия <b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 17-18. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных	42 42 2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

культурой	возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств (стрейтчинг, шейпинг)		10	
<b>2.7. Гимнастика (практические занятия 19-28)</b>				ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	19-20. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.			
	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, замыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	21-22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.			
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.7 (2)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Акробатика	<b>Практические занятия</b>		2	
	23. Освоение акробатических элементов: 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».			
	24. Совершенствование акробатических элементов			
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (полезность, сложность выполнения элементов и акробатической комбинации может изменяться).			

	<p>правую (левую) назад. Встать боком «колесо».</p> <p>Переворот боком «колесо».</p> <p>Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>(правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.7 (3)</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>25-26. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами</p> <p>27-28. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес-оборудования.</p>		<p>4</p> <p>4</p> <p>14</p> <p>7</p> <p>7</p>
<p><b>2.8 Спортивные игры (академические занятия 29-42)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
<p><b>Тема 2.8 (1) Баскетбол</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>29-31. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники 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 ритмичному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>32-33. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>34-35. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.8 (2) Волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>36-38. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, ведение, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и</p>		<p>7</p> <p>7</p>

	перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	39-40. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	41-42. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	<b>Содержание учебного материала (практические занятия) (43-56)</b>	<b>14</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	43. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	44. Совершенствование техники спринтерского бега		
	45-47. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	48. Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4 * 400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	49-50. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	51-52. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	53-54. Развитие физических способностей средствами легкой атлетки		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетки.		
	55-46. Развитие физических способностей средствами плавания.		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
	<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

### 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

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

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Граната для метания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста, – пьедестал, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

брусек 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, стартовые флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

# 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с. 1.6 П-о/с Р 2. Темы 2.1 - 2.5 П-о/с. 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с. 1.6 П-о/с Р 2. Темы 2.1 - 2.5 П-о/с. 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей.</li> <li>- составление профиограммы</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с. 1.6 П-о/с Р 2. Темы 2.1 - 2.5 П-о/с. 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворта</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном учете</li> </ul>

<p><b>ПК2.1</b> Осуществлять выбор оборудования и элементной базы систем автоматизации в соответствии с заданием и требованием разработанной технической документации на модель элементов систем автоматизации.</p>	<p>Р 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2. Темы 2.1 - 2.5</p>	
---	--	--