

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Приложение 13  
к ППКРС

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО



А.В. Апаев

«23» 06 2021 г



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

Е.А. Парамонов

«23» 06 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

2021г.

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЮМЕНСКИЙ НЕФТЕПРОВОДНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

Приложение \_\_\_\_  
к ППКРС по профессии

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением СПО

Зам. директора по УПР

\_\_\_\_\_ А.В. Апаев

\_\_\_\_\_ Е.А. Парамонов

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии СПО 15.01.20 «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г № 917 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта профессионального образования по профессии 15.01.20 «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 № 29547).

РАЗРАБОТЧИКИ:

Горбачёв Д.В. \_\_\_\_\_ преподаватель отделения СПО.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Рассмотрена и рекомендована к утверждению  
на заседании учебно-методического совета «ТНПК»

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт программы общепрофессиональной дисциплины ФК.00 Физическая культура                           | 4  |
| 2. Структура и содержание общепрофессиональной дисциплины ФК.00 Физическая культура.....                 | 6  |
| 3. Условия реализации программы общепрофессиональной дисциплины ФК.00 Физическая культура.....           | 14 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общепрофессиональной дисциплины ФК.00 Физическая культура..... | 15 |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общепрофессиональной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.20 «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике». Программа общепрофессиональной дисциплины может быть использована при профессиональной подготовке по профессии СПО 15.01.20 «Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике». Место общепрофессиональной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен

#### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- уметь составлять комплекс УГГ и производственной гимнастики по профессии.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Общие компетенции (могут развиваться на данной ОП не все из списка):**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

### 2.1 Объем общепрофессиональной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1 – Разделения по видам учебной работы

| Вид учебной работы   |                          | Объем часов |
|--|--------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)  |                          | 80          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)   |                          | 40          |
| в том числе:   |                          |             |
| Теоретического обучение  | лекции                   | 2           |
|  | контрольные работы       |             |
| Практическое обучение  | практические занятия     | 37          |
|  | дифференцированный зачет | 1           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)  |                          | 40          |
| в том числе:   |                          |             |
| Составление и защита реферата  |                          | 4           |
| Работа с литературой и оформление комплекса производственной гимнастики  |                          | 4           |
| Совершенствование пройденного материала на занятиях в спортивных секциях   |                          | 32          |
| Итоговая аттестация по дисциплине «Физическая культура» в форме дифференцированного зачета (из часов практического обучения) |                          | 1           |

## 2.2 Тематический план и содержание профессиональной дисциплины ФК.00 физическая культура

Таблица 2 – Тематический план.

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>  | <b>Основные знания о физической деятельности</b>  | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br><b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b> | 1.1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.<br>Особенности занятий физической культурой и спортом (ФКиС) в колледже. | 2           | 1                |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | Работа с литературой на тему «Физическая культура и труд».<br><br>Оформить доклад на тему «Физическая культура и труд».                             | 4           | 2                |
| <b>Раздел 2.</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>14</b>   |                  |



|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Легкая атлетика</b> | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики.<br>ПЗ №1: 2.1.1. Специально-подготовительные беговые упражнения.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №2: 2.1.2. Бег на длинные дистанции.  | 1         | 2 |
|  | ПЗ №3: 2.1.3. Бег на длинные дистанции.  | 1         | 2 |
|  | ПЗ №4: 2.1.4. Прыжки в длину с разбега.  | 1         | 2 |
|  | ПЗ №5: 2.1.5. Бег на короткие дистанции.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №6: 2.1.6. Эстафетный бег.  | 1         | 2 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b>   | ПЗ №7: Прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м., бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м.<br><i>Выполнение нормативов ГТО.</i> | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа</b>              | Специально-подготовительные беговые упражнения.  | 2         | 2 |
|  | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.   | 2         | 2 |
|  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  | 1         | 2 |
|  | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.   | 1         | 2 |
| <b>Раздел 3.</b>                           | <b>Гимнастика</b>  | <b>13</b> |   |

|                                 |   |           |   |
|---------------------------------|---|-----------|---|
| <b>Тема 3.1.<br/>Гимнастика</b> | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>ПЗ №8: 3.1.1. Упражнения на гибкость. Выполнение нормативов ГТО – <i>«Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.»</i> | 1         | 2 |
|                                 | ПЗ №9: 3.1.2. Комплекс акробатических упражнений.   | 1         | 2 |
|                                 | ПЗ №10: 3.1.3. Элементы акробатики.   | 1         | 2 |
|                                 | ПЗ №11: 3.1.4. Опорный прыжок через «коня».   | 1         | 2 |
|                                 | ПЗ №12: 3.1.5. Комплекс акробатических упражнений. Выполнение гимнастической комбинации.  | 1         | 2 |
|                                 | ПЗ №13: 3.1.6. Опорный прыжок через «коня».   | 1         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | Повторение упражнений на гибкость.  | 1         | 2 |
|                                 | Совершенствование элементов акробатики.   | 1         | 2 |
|                                 | Совершенствование опорных прыжков через «коня».   | 1         | 2 |
|                                 | Оформить комплексы производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки) для избранной профессии.  | 4         | 2 |
| <b>Раздел 4.</b>                | <b>Волейбол</b>   | <b>14</b> |   |
| <b>Тема 4.1.</b>                | Техника безопасности на занятиях волейболом.  | 1         | 2 |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>Волейбол</b>                              | ПЗ №14 4.1.1. Прием и передача мяча.   |           |   |
|  | ПЗ №15 4.1.2. Подачи мяча.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №16 4.1.3. Нападающий удар.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №17 4.1.4. Учебная игра   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №18 4.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №19 4.1.6. Учебная игра   | 1         | 2 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b>     | ПЗ №20 Верхний прием над собой, нижний прием над собой.  | 1         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                | стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 7         | 2 |
| <b>Раздел 5.</b>                             | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>13</b> |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br><b>Лыжная подготовка</b> | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.<br>ПЗ №21: 4.1.1. Одновременные и попеременные лыжные ходы.  | 1         | 2 |
|  | ПЗ №22: 4.1.2. Коньковые лыжные ходы.  | 1         | 2 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | ПЗ №23: 4.1.3. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.                                   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №24: 4.1.4. Подъемы и спуски на лыжах.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №25: 4.1.5. Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем б/у времени.                                   | 1         | 2 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b> | ПЗ №26 Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени.<br><i>Выполнение нормативов ГТО.</i> | 2         | 2 |
| <b>Самостоятельная работа</b>            | Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов.  | 1         | 2 |
|  | Совершенствование техники конькового хода.  | 3         | 2 |
|  | Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем без учета времени.  | 2         | 2 |
| <b>Раздел 6.</b>                         | <b>Баскетбол</b>  | <b>12</b> |   |
| <b>Тема 6.1. Баскетбол</b>               | Техника безопасности на занятиях баскетболом.<br>ПЗ №27 6.1.1. Передачи и ведение мяча.   | 1         | 2 |
|  | ПЗ №28 6.1.2. Учебная игра.   | 1         | 2 |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
|   | ПЗ №29 6.1.3. Броски мяча в корзину   | 1        | 2 |
|   | ПЗ №30 6.1.4. Учебная игра  | 1        | 2 |
|   | ПЗ №31 6.1.5. Командные тактические действия в защите и нападении.  | 1        | 2 |
| <b>Выполнение контрольных нормативов</b>                          | ПЗ №32 Броски мяча в корзину со штрафной линии.   | 1        | 2 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                     | стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад.<br><br>Обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите. | 6        | 2 |
| <b>Раздел 7.</b>  | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>   | <b>4</b> |   |
| <b>Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | Техника безопасности на занятиях ППФК.<br>ПЗ №33 7.1.1. Толчок гири.  | 1        | 2 |
|   | ПЗ №34 7.1.2. Рывок гири.   | 1        | 2 |
|   | ПЗ №35 7.1.3. Толчок гири по длинному циклу.  | 1        | 2 |
| <b>Выполнение</b>   | <b>Дифференцированный зачет</b>   | 1        |   |

|                               |   |   |           |
|-------------------------------|---|---|-----------|
| <b>контрольных нормативов</b> | ПЗ №36 Рывок гири весом 16 килограмм, за 4 минуты.<br><i>Выполнение нормативов ГТО.</i> |   | 2         |
| <b>Самостоятельная работа</b> | Совершенствование техники толчка и рывка гирь.  | 4                                       | 2         |
|                               |   | <b>Обязательная учебная нагрузка:</b>   | <b>40</b> |
|                               |   | <b>Самостоятельная учебная нагрузка</b> | <b>40</b> |
|                               |   | <b>Максимальная учебная нагрузка:</b>   | <b>80</b> |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

*Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:*

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля.

#### **1). Оборудование спортивного комплекса:**

- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- лыжный инвентарь 50 комплектов;
- гимнастическая скамья 8 шт.;
- гири – 5 пар;
- мячи волейбольные 12 шт.;
- мячи баскетбольные 12 шт.;
- щиты баскетбольные 6 шт.;
- сетка волейбольная 1 комплект;
- информационные стенды;
- гимнастические маты 20- шт.;
- гимнастический конь 1 шт.;
- трамплин гимнастический 1 шт.;
- волейбольная площадка 1 шт.;
- баскетбольная площадка 1 шт.;
- беговая дорожка 200 м.;
- стартовые колодки 4 пар;

- сектор для прыжков в длину с разбега 1 шт.;
- эстафетные палочки 4 шт.

## **2). Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- секундомер.

## **3. Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура - 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 -176 с.

Дополнительные источники:

1. «Физическая культура», серия начальное и среднее профессиональное образование А.А. Бишаева. Изд. Академия 2012 год.
2. «Физическая культура и здоровый образ жизни» М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Изд. КноРус 2011 год.
3. «Физическая культура», серия начальное профессиональное образование. А.А. Бишаева. Изд. Академия 2012 год.
4. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебное пособие. М.: Академия, 2010.

## **4. Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической культуре» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com);



5. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа:  
<http://www.ed.gov.ru>;

6. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа:  
<http://subscribe.ru/group/mechanika-studentam/>.

7. Электронный учебник по «Физической культуре». – Режим доступа:  
<http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1 Образовательное учреждение, реализующие подготовку по общепрофессиональной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаниям и умениями.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе практических занятий, тестировании, а также выполнения обучающимися групповых, парных, индивидуальных заданий.

*Таблица - 3 Результаты изучения (освоенные умения, усвоенные знания)  
общепрофессиональной дисциплины ФК03 «Физическая культура»*

| Тема<br>общепрофессио<br>нальной<br>дисциплины                              | Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Основные<br>показатели<br>результатов<br>подготовки   | Формы и<br>методы<br>контроля и<br>оценки<br>результатов<br>обучения |
|---|--|---|--|
| <b>Раздел 1. Основные знания о физической деятельности</b>                  |  |   |  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Основные<br/>знания о<br/>физической<br/>деятельности.</b> | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</li> <li>-виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр.</li> <li>- основные показатели физического развития.</li> <li>-правила составления комплексов упражнений.</li> <li>-основные правила безопасного поведения.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.</li> <li>-выполнять комплексы упражнений утренней</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- демонстрировать здоровый образ жизни.</li> </ul> | Самостоятельная работа № 1<br>Защита реферата                        |

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
|                                      | зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.<br><b>уметь:</b><br>- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.   |   |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>     |  |   |   |
| <b>Тема 2.1.<br/>Легкая атлетика</b> | <b>знать:</b><br>- высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (60м и 100м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.<br>- техника эстафетного и челночного бега.<br>- прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты.<br>- упражнения общей физической подготовки<br><b>уметь:</b><br>- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.<br>- выполнять легкоатлетические упражнения                | Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.<br><br>Сдача нормативов ГТО по лёгкой атлетике. | ПЗ №7: Прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции жен. 60 м, муж. 100 м., бег на длинные дистанции жен. 2000 м, муж. 3000 м. |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>          |  |   |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Гимнастика</b>      | <b>знать:</b><br>- кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180* кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат.<br>- боковой переворот. - стойки: на голове и руках, на лопатках.<br>- атлетическая гимнастика с применением тренажёров.<br>- прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. | Сдача нормативов ГТО по гимнастике.   | Выполнение гимнастической комбинации на технику. ПЗ №13   |

|                                     |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|
|                                     | <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять строевые упражнения.</li> <li>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации</li> <li>- выполнять опорные прыжки</li> <li>- комплексы упражнений атлетической и ритмической гимнастики.</li> </ul>   |   |   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>           |   |   |   |
| <b>Тема 4.1. Волейбол</b>           | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований</li> <li>- судейская практика.</li> <li>- организация соревнований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять игровые действия в волейболе</li> <li>- играть по правилам</li> <li>- организовывать и судить соревнования.</li> </ul>  | <p>Выполнение нормативов по волейболу.</p> <p>Судейская практика во время занятий волейболом.</p> | <p>ПЗ №20 Верхний прием над собой, нижний прием над собой.</p>                                    |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b> |   |   |   |
| <b>Тема 5.1. Лыжная подготовка</b>  | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы передвижения на лыжах,</li> <li>- виды лыжных ходов,</li> <li>- технику подъёмов и спусков</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь передвигаться на лыжах коньковыми и классическими ходами,</li> <li>- применять различные способы подъёмов в гору,</li> <li>- уметь спускаться с горки в различных стойках.</li> </ul> | <p>Сдача нормативов ГТО по лыжной подготовке.</p>   | <p>ПЗ №26 Прохождение дистанции 5000 м (муж), 3000 м (жен) свободным стилем с учетом времени.</p> |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>          |   |   |   |
| <b>Тема 6.1. Баскетбол</b>          | <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий.</li> <li>- правила соревнований.</li> <li>- судейская практика.</li> <li>- организация</li> </ul>  | <p>Выполнение нормативов по баскетболу.</p> <p>Судейская практика во время занятий</p>            | <p>ПЗ №32 Броски мяча в корзину со штрафной линии.</p>  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | соревнований.<br><b>Уметь:</b><br>выполнять игровые действия в баскетболе<br>- играть по правилам<br>-организовывать и судить соревнования.   | баскетболом.                             |   |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |   |  |   |
| <b>Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> | <b>знать:</b><br>- технику работы с гирей,<br>- план тренировочного занятия гиревым спортом.<br><b>Уметь:</b><br>- выполнять рывок гири,<br>- выполнять толчок гири,<br>Выполнять толчок гири по полному циклу. | Сдача нормативов ГТО по гиревому спорту. | ПЗ №36 Рывок гири весом 16 кг. за 4 минуты. |

Таблица 4 - Результаты изучения (общие компетенции, профессиональные компетенции) общепрофессиональной дисциплины «физическая культура»

| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, ОК, ПК)</b>                                   | <b>Основные показатели оценки результата</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>  |
|---|--|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Сравнительный анализ своей учебной деятельности, внешнее наблюдение  | Оценка результатов своей деятельности.  |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие                     | Определяет цели и порядок работы.<br>Обобщает результат, пройденного материала во время занятий.<br>Использует в работе полученные ранее знания и умений.<br>Рационально распределяет время при выполнении практических, контрольных, работ.<br>Проводит самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практической работы.<br>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности. |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>  |   | <p>Оценка способности анализировать, контролировать, принимать решения в результате командной работы.</p> |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач</p>  | <p>Осуществлять поиск информации и анализирует ее для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы и заданий, практических занятия</p>                 | <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности</p>     |
| <p>ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>   |   | <p>Практическая работа, направленная на оценку практических навыков.</p>                                  |
| <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p>  | <p>Работа в группах при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы, выполнение практических заданий, защита результатов, представленных группой.</p> | <p>Оценка сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практической работы.</p>            |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> |   | <p>Выполнение нормативов ГТО.<br/>Получение знака ГТО.</p>  |