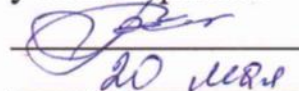


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебной работе



И.В. Бондаренко

20 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
среднего профессионального образования

**15.02.19 Сварочное производство**

общеобразовательный цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БД. 09 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена для специальности:

**15.02.19 Сварочное производство**

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Сивова Л.Ю.. преподаватель ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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).

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» базовый уровень для профессиональных образовательных организаций /Дидович А.Н. — Москва ФГБОУ ДПО ИРПО, 2022.-22 с.

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

протокол № 7 от 11.04.2024 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

07.04.24  
подпись

Афанасьев С.В.

11.04.2024г.  
дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 08 от 07.05.2024г.

Начальник отдела учебно-методической работы

[подпись]  
подпись

Шурыгина И.Ю.

08.05.2024  
дата

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей обучающихся .....	14
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения .....	16
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения .....	16

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Общеобразовательная дисциплина БД.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.19 Сварочное производство**

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины БД.09 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;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры на основе национально-культурных ценностей и традиций у будущего квалифицированного специалиста.

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

Учебная дисциплина БД.09 Физическая культура имеет большое значение при формировании и развитии ОК, ПК:

Код и наименование формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоение дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p>Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).</p> <p>Формирование гражданской позиции 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.</p> <p>Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p>	<p><b>Умения:</b> описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>Знания:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>
ОК 07. Содействовать сохранению	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления

<p>окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>творчества, спорта, общественных Отношений.</p>	<p>ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</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>Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>
<p>ПК.1.5. Выполнять сборку подготовку элементов конструкции под сварку.</p>	<p>:выполнения типовых слесарных операций, применяемых при подготовке деталей перед сваркой; выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку с применением сборочных приспособлений; выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку на прихватках; эксплуатации оборудования для сварки; выполнения предварительного, сопутствующего (межслойного) подогрева свариваемых кромок; выполнения зачистки швов после сварки; использования измерительного</p>	<p><b>Умения:</b> использовать ручной и механизированный инструмент зачистки сварных швов и удаления поверхностных дефектов после сварки; проверять работоспособность и исправность оборудования поста для сварки; использовать ручной и механизированный инструмент для подготовки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку; выполнять предварительный, сопутствующий (межслойный) подогрев металла в соответствии с требованиями</p>

	<p>инструмента для контроля геометрических размеров сварного шва; определения причин дефектов сварочных швов и соединений; предупреждения и устранения различных видов дефектов в сварных швах;</p>	<p>производственнотехнологической документации по сварке; применять сборочные приспособления для сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку; подготавливать сварочные материалы к сварке; зачищать швы после сварки; пользоваться производственно-технологической и нормативной документацией для выполнения трудовых функций;</p> <p><b>Знания:</b> основы теории сварочных процессов (понятия: сварочный термический цикл, сварочные деформации и напряжения); необходимость проведения подогрева при сварке; классификацию и общие представления о методах и способах сварки; основные типы, конструктивные элементы, размеры сварных соединений и обозначение их на чертежах; влияние основных параметров режима и пространственного положения при сварке на формирование сварного шва; основные типы, конструктивные элементы, разделки кромок; основы технологии сварочного производства; виды и назначение сборочных, технологических приспособлений и оснастки; основные правила чтения технологической документации; типы дефектов сварного шва; методы неразрушающего контроля; причины возникновения и меры предупреждения видимых дефектов; способы устранения дефектов сварных швов; правила подготовки кромок изделий под сварку; устройство вспомогательного оборудования, назначение, правила его эксплуатации и область применения; правила сборки элементов конструкции под сварку; порядок проведения</p>
--	---	---

		<p>работ по предварительному, сопутствующему (межслойному) подогреву металла; устройство сварочного оборудования, назначение, правила его эксплуатации и область применения; правила технической эксплуатации электроустановок; классификацию сварочного оборудования и материалов; основные принципы работы источников питания для сварки; правила хранения и транспортировки сварочных материалов;</p>
<p>ПК 2.4. Выполнять дуговую резку различных деталей.</p>	<p>:проверки оснащённости сварочного поста ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; проверки работоспособности и исправности оборудования поста ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; проверки наличия заземления сварочного поста ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; подготовки и проверки сварочных материалов для ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; настройки оборудования ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом для выполнения сварки; выполнения ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом различных деталей и конструкций; выполнения дуговой резки</p>	<p><b>Умения:</b> проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; настраивать сварочное оборудование для ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; выполнять сварку различных деталей и конструкций во всех пространственных положениях сварного шва; владеть техникой дуговой резки металла;</p> <p><b>Знания:</b> основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых ручной дуговой сваркой (наплавкой, резкой) плавящимся покрытым электродом, и обозначение их на чертежах; основные группы и марки материалов, свариваемых ручной дуговой сваркой (наплавкой, резкой) плавящимся покрытым электродом; сварочные (наплавочные) материалы для ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом; технику и технологию ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом различных деталей и конструкций в пространственных положениях сварного шва; основы дуговой резки; причины</p>



		возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления при ручной дуговой сварке (наплавке, резке) плавящимся покрытым электродом;
<p>ПК 4.2. Выполнять частично механизированную сварку плавлением различных деталей и конструкций из цветных металлов и сплавов во всех пространственных положениях сварного шва.</p>	<p>проверки оснащённости сварочного поста частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; проверки работоспособности и исправности оборудования поста частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; проверки наличия заземления сварочного поста частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; подготовки и проверки сварочных материалов для частично механизированной сварки (наплавки); настройки оборудования для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением для выполнения сварки; выполнения частично механизированной сваркой (наплавкой) плавлением различных деталей и конструкций во всех пространственных положениях сварного шва;</p>	<p><b>Умения:</b> проверять работоспособность и исправность оборудования для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; настраивать сварочное оборудование для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; выполнять частично механизированную сварку (наплавку) плавлением простых деталей неотчетливых конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p><b>Знания:</b> основные группы и марки материалов, свариваемых частично механизированной сваркой (наплавкой) плавлением; сварочные (наплавочные) материалы для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением; устройство сварочного и вспомогательного оборудования для частично механизированной сварки (наплавки) плавлением, назначение и условия работы контрольно-измерительных приборов, правила их эксплуатации и область применения; технику и технологию частично механизированной сварки (наплавки) плавлением для сварки различных деталей и конструкций во всех пространственных положениях сварного шва; порядок проведения работ по предварительному, сопутствующему (межслойному) подогреву металла; причины возникновения и меры предупреждения внутренних напряжений и деформаций в свариваемых (наплавляемых) изделиях;</p>

		причины возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления.
--	--	---

---

<sup>1</sup>Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплине

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

<sup>3</sup> ПК указываются в соответствии с ФГОС СПО с реализуемой профессией/специальности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>12</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины БД. 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1</b> <b>Тема: Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>Теоретическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Спринтерский бег	4	
	Прыжки в длину	6	
<b>Раздел 3</b> <b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад	10	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<b>2</b>	
<b>Раздел 4</b> <b>Тема:</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	18	
	ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.	2	
	Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа.	10	
	Соревнование внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест.	6	
<b>Раздел 5</b> <b>Тема: Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.,
	История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические	<b>2</b>	

	действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	<b>3</b>	
<b>Раздел 6. Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>5</u></b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	<b>3</b>	
<b>Раздел 7 Тема: Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>5</u></b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>1</b>	
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	2	
	Футбол	<b>2</b>	
<b>Раздел 8 Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>5</u></b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>В том числе, практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Гимнастика с элементами акробатики	5	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<b><u>2</u></b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1
<b>Раздел 9 Тема: Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>5</u></b>	ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	5	
<b>Раздел 10 Тема: Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b><u>10</u></b>	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.2., ПК 2.1 ПК2.2, ПК4.3 ПК 4.4.
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Спринтерский бег	5	
	Кроссовая подготовка	3	
	Метание гранат	1	
<b>ЗАЧЕТ</b>	Сдача нормативов	<b><u>1</u></b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b><u>72</u></b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

##### **Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

##### **Спортивная площадка:**

- брусек отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- ружейка металлическая, секундомеры.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

*Приложение 1*

<i>Общая / Профессиональная компетенция</i>	<i>Раздел / Тема</i>	<i>Тип оценочных материалов</i>
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ПК 2.1. Выполнять подготовительные работы на строительной площадке	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ПК 2.2. Выполнять строительномонтажные, в том числе отделочные работы на объекте капитального строительства	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ПК 4.3. Принимать участие в диагностике технического состояния конструктивных элементов эксплуатируемых зданий, в том числе отделки внутренних и наружных поверхностей конструктивных	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	



элементов эксплуатируемых зданий	
ПК 4.4. Осуществлять мероприятия по оценке технического состояния и реконструкции зданий	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5