


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**

ОД.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для профессии
среднего профессионального образования**

08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

**общеобразовательный цикл
основной профессиональной образовательной программы СПО**

2024

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.01.10 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 рабочих и служащих для профессии:

08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования.

Организация – разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

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

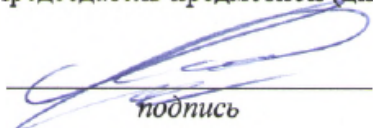
Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных 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 № 9 от «06» мая 2024 г.

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


подпись

Афанасьев С.В.

06.05.2024г.

дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

Протокол № 8 от «07» мая 2024 г.

Начальник отдела учебно-методической работы


подпись

Шурыгина И.Ю.

08.05.2024

дата

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
Приложение 1. Оценка уровня физических способностей обучающихся	17
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения	18
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОД.01.10 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **08.01.31 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОД.01.10 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 «Физическая культура» имеет большое значение при формировании и развитии ОК, ПК :

Код и наименование формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоение дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<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</p>	<p>Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения</p>

	гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	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
		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
ПК 1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных зонах)	выполнения приемки монтируемого электрооборудования от заказчика; изготовления деталей для крепления электрооборудования, не требующих точных размеров, и установки деталей крепления электрооборудования; выполнения прокладки стальных и пластмассовых труб в бороздах,	Умения: пользоваться приборами, руч- 11 ным и электрифицированным инструментами и приспособлениями; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ; читать рабочие чертежи, функциональные, структурные, электрические и монтажные схемы, спецификации,

	<p>кабельных лотках, перфорированных монтажных профилях и стальных коробах по полу, стенам, фермам и колоннам, монтаж сетей заземления и зануляющих устройств; выполнения монтажа электропроводок на изолированных опорах, непосредственно по строительным конструкциям, в лотках, на струнах, в трубах, под штукатуркой, в каналах, в коробах</p>	<p>руководства по эксплуатации, паспорта, формуляры монтируемого электрооборудования; пользоваться ручным инструментом и оснасткой для прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; пользоваться ручным и электрифицированным ручным инструментом для монтажа сетей заземления и зануляющих устройств; составлять несложные многолинейные схемы осветительной сети; прокладывать временные осветительные проводки; производить расчет сечений проводов, других параметров электрических цепей; производить измерение параметров электрических цепей; использовать электрические принципиальные и монтажные схемы; оказывать первую помощь пострадавшим на производстве; применять первичные средства пожаротушения в случае возникновения необходимости; Знания: схемы управления электрическим освещением; организацию освещения жилых, административных, общественных и промышленных зданий; устройство, правила зарядки и установки светильников всех видов; правила по охране труда и требования промышленной и пожарной безопасности, производственной санитарии при монтаже осветительных электропроводок и оборудования; требования охраны труда при работе на высоте; типы электропроводок и технологию их выполнения; правила чтения электрических принципиальных и монтажных схем; правила изготовления деталей для крепления</p>
--	--	---

		<p>электрооборудования; сортаменты материалов, используемых для изготовления деталей крепления электрооборудования; правила пользования электрифицированным инструментом; правила установки деталей крепления; правила прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; правила монтажа сетей заземления и зануляющих устройств; наименование, назначение и способы применения ручного 13 инструмента для прокладки стальных, пластмассовых труб в бороздах, по полу, стенам, фермам, колоннам, кабельных лотков, перфорированных монтажных профилей и стальных коробов; наименование, назначение и способы применения ручного и электрифицированного ручного инструмента для монтажа сетей заземления и зануляющих устройств</p>
<p>ПК 2.1. Прокладывать кабельные линии различных видов</p>	<p>выполнения подготовки кабельной продукции к монтажу электрооборудования; выполнения резки защитных и маркировочных трубок в размер на пневматических, механических и ручных ножницах; изготовления скоб, хомутиков и кабельных наконечников небольшого размера; выполнения маркировка кабеля; выполнения резки кабеля напряжением до 10 кВ; выполнения временной заделки концов кабеля; выполнения заделки проходов для всех видов кабельных проводок и шин заземления через стены и перекрытия, установка ответвительных коробок для кабелей; выполнения соединений, оконцеваний и присоединение жил кабелей</p>	<p>Умения: пользоваться пневматическими, механическими и ручными ножницами; пользоваться ручным и электрифицированным инструментом для изготовления скоб, хомутиков и кабельных наконечников небольшого размера; соблюдать требования охраны труда, пожарной и экологической безопасности при выполнении работ; пользоваться первичными средствами пожаротушения читать рабочие чертежи, электрические схемы, схемы (таблицы) соединений; пользоваться ручным инструментом для резки кабеля и временной заделки концов; пользоваться электрифицированным ручным инструментом для резки кабеля; пользоваться ручным инструментом для заделки проходов и</p>

	<p>всех марок различными способами, кроме сварки, 17 монтажа кабельных муфт; прокладки кабельных линий в земляных траншеях, воздухе, каналах, блоках, туннелях, по внутренним и наружным поверхностям строительных конструкций, по эстакадам, на лотках и тросах</p>	<p>установки ответвительных коробок; пользоваться ручным инструментом для соединения и оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; пользоваться электрифицированным ручным инструментом для оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; 18 укладывать кабели напряжением до 1 кВ в различных сооружениях и условиях; выполнять соединение и оконцевание кабелей; производить монтаж осветительных шинопроводов; производить выбор типа кабеля по условиям работы; использовать электромонтажные схемы; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ</p> <p>Знания: правила подготовки к монтажу кабельной продукции; правила монтажа простых схем по шаблону и образцу; наименование, назначение и способ применения простейшего слесарного и электромонтажного инструмента и приспособлений; правила резки кабеля напряжением до 10 кв и временной заделки концов; правила заделки проходов правила установки ответвительных коробок; правила пользования электрифицированным инструментом; наименование, назначение и способы применения ручного электрифицированного инструмента для установки ответвительных коробок; наименование, назначение и способы применения ручного инструмента для заделки проходов и установки ответвительных коробок; правила соединения жил кабелей; правила оконцевания жил кабелей; правила монтажа кабельных муфт; наименование, назначение и способы применения ручного инструмента для соединения и оконцевания жил</p>
--	--	--

		<p>кабелей и для монтажа кабельных муфт; наименование, назначение и способы применения ручного электрифицированного инструмента для оконцевания жил кабелей и для монтажа кабельных муфт; назначение и правила использования инструментов и приспособлений для производства кабельных работ; назначение и свойства материалов, используемых при монтаже кабельных линий; технологию прокладки кабельных линий различных видов; технологию монтажа шинопроводов; правила по охране труда и требования промышленной и пожарной безопасности, производственной санитарии при монтаже кабельных линий; правила безопасности при работе с инструментами и приспособлениями; порядок оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях на производстве</p>
<p>ПК 3.6. Производить ремонт распределительных устройств и вторичных цепей</p>	<p>выполнения демонтажа и не сложного ремонта распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей</p>	<p>Умения: устанавливать причину неисправности распределительных устройств и вторичных цепей; производить демонтаж неисправных участков цепей, оборудования, приборов и аппаратов; производить несложный ремонт элементов распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей; пользоваться при ремонте электрическими принципиальными и монтажными схемами; применять средства индивидуальной защиты в зависимости от характера выполняемых работ</p> <p>Знания: типовые неисправности распределительных устройств, приборов и аппаратов вторичных цепей; методы обнаружения неисправных приборов и аппаратов; типы и методику применения контрольно-измерительных приборов</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	58
Самостоятельная работа	-
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	12
теоретическое обучение	2
практические занятия	10
Промежуточная аттестация	0

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины ОД.01.10 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
1 курс			
Раздел 1 Тема: Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	Теоретическое занятие	2	
	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	
Раздел 2. Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	В том числе, практические занятия	10	
	Спринтерский бег	4	
	Прыжки в длину	6	
Раздел 3 Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	В том числе, практические занятия	10	
	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	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	2	
Раздел 4 Тема: Настольный теннис	Содержание учебного материала	18	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	В том числе, практические занятия	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	
Раздел 5 Тема: Спортивные игры	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	История развития игры в Баскетбол. Правила игры. Тактико-технические	2	

	действия. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	В том числе, практические занятия	5	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	3	
Раздел 6. Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08,ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2	
	В том числе, практические занятия	3	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	3	
Раздел 7 Тема: Спортивные игры	Содержание учебного материала	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08,ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	В том числе, практические занятия	4	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	2	
	Футбол	2	
Раздел 8 Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала	<u>5</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08,ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	В том числе, практические занятия	5	
	Гимнастика с элементами акробатики	5	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	<u>2</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08,ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
Раздел 9 Тема: Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	<u>5</u>	
	Практические занятия	5	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки.	5	
Раздел 10 Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала	<u>10</u>	ОК 06, ОК 07, ОК 08,ПК1.1, ПК 2.1, ПК3.6
	Практические занятия	10	
	Спринтерский бег	5	
	Кроссовая подготовка	3	
	Метание гранат	1	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	<u>1</u>	
ИТОГО:		<u>72</u>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Тренажерный зал». Помещение соответствует 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:

- Музыкальная колонка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащён печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

3.2.2. Основные электронные 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).
8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.08.2023).
10. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>

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.
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	Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
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	Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
ПК 1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных зонах)	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
ПК 2.1. Прокладывать кабельные линии различных видов	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
ПК 3.6. Производить ремонт распределительных устройств и вторичных цепей	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО

**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