

Министерство образования и науки Челябинской области  
филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
«Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
от 30 мая 2023 г. № 252 о/д  
И.о. директора ГБПОУ «ТТТ»  
\_\_\_\_\_ Ю.Н. Оноприенко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ФК.00 Физическая культура*

*по профессии 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки)»*

2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии : 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

Организация-разработчик:

Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики:

Кламм А.В., преподаватель физ.воспитания в филиале ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» с.Октябрьское

Программа утверждена на методической комиссии  
Протокол №6 от 25 мая 2023г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: **Код ФК.00 Физическая культура**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, базируется на знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения предшествующих дисциплин: ФК.00 Физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** раздел «Физическая культура»

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                    | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</li> <li>- сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей.</li> </ul> |

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 32 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                                                                                        | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)</b>                                                                                                        | 48          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                   |             |
| в том числе:                                                                                                                                              |             |
| теоретические занятия                                                                                                                                     |             |
| лабораторные работы                                                                                                                                       |             |
| практические занятия                                                                                                                                      | 32          |
| контрольные работы                                                                                                                                        |             |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                                      | -           |
| консультации                                                                                                                                              | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                        | -           |
| в том числе:                                                                                                                                              |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                        | -           |
| изучение дополнительной литературы и письменные ответы на контрольные вопросы .....                                                                       | -           |
| <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i> |             |
| <b>Промежуточная аттестация в форме диф.зачета</b>                                                                                                        | -           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Лечебная физическая культура

| Наименование разделов и тем                                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                            | Объем, ак. ч /<br>в том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки,<br>ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                    | 2                                                                                                                                                     | 3                                                                                | 4                                                                                              |
| <b>Введение в предмет</b>                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                  | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08                                                                  |
| <b>Основы здорового образа жизни</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                  |                                                                                                |
|                                                                      | Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования. |                                                                                  |                                                                                                |
|                                                                      | Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон.                                                               |                                                                                  |                                                                                                |
|                                                                      | Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.                                         |                                                                                  |                                                                                                |
|                                                                      | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.         |                                                                                  |                                                                                                |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                            |                                                                                                                                                       | <b>5</b>                                                                         |                                                                                                |
| <b>Тема 4.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом,</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                  |                                                                                  | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08                                                                  |
|                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                | <b>1</b>                                                                         |                                                                                                |
|                                                                      | Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе.                                                 |                                                                                  |                                                                                                |

|                                             |                                                                                   |          |                            |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>бегом, ускорения, прыжки)</b>            | Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма. Скачок. |          |                            |
|                                             | Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.                                    |          |                            |
|                                             | Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.                           |          |                            |
| <b>Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                              |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                             | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                            | <b>1</b> |                            |

|                                                                                                         |                                                                                                     |          |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>Прием мяча. Подачи</b>                                                                               | Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.                           |          |                            |
|                                                                                                         | Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.                                        |          |                            |
|                                                                                                         | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча после подачи.        |          |                            |
|                                                                                                         | Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.                  |          |                            |
| <b>Тема 4.3. Нападающий удар</b>                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                              | <b>1</b> |                            |
|                                                                                                         | Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление. |          |                            |
|                                                                                                         | Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.       |          |                            |
|                                                                                                         | Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»                      |          |                            |
|                                                                                                         | Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.                           |          |                            |
| <b>Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                              | <b>1</b> |                            |
|                                                                                                         | Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне «3», «2», «4».       |          |                            |
|                                                                                                         | Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре.                                  |          |                            |

|                                                                                         |                                                                                                                                                             |          |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                      | <b>1</b> |                            |
|                                                                                         | Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Прием мяча от нападающего удара.                     |          |                            |
|                                                                                         | Командные тактические действия в защите. Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов. |          |                            |
|                                                                                         | Консультации                                                                                                                                                |          |                            |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                             |                                                                                                                                                             | <b>5</b> |                            |
| <b>Тема 5.1. Строевые упражнения.</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                         | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                                      | <b>1</b> |                            |

|                                                                                                       |                                                                                                                                           |          |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|
| <b>Построения и перестроения. Гимнастическая терминология</b>                                         | Строевые упражнения. Построения и перестроения. Выполнение команд. Общеразвивающие упражнения. Составление комплексов ОРУ.                |          |                            |
| <b>Тема 5.2. Упражнения на высокой перекладине</b>                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                       | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                    | <b>1</b> |                            |
|                                                                                                       | Высокая перекладина: Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом.                                     |          |                            |
|                                                                                                       | Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.                                       |          |                            |
| <b>Тема 5.4. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты, упражнения на координацию и равновесие</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      |          | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                       | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                    | <b>1</b> |                            |
|                                                                                                       | Перекаты и кувырки (группировка). Обучение кувырку вперед, кувырку назад, кувырки через плечо. Кувырок прыжком. Упражнения на равновесие. |          |                            |
|                                                                                                       | Обучение технике стоек ( на лопатках, голове, руках). Перевороты влево (вправо). Упражнения на координацию. Гимнастические комбинации.    |          |                            |
| <b>Тема 5.5. Опорные</b>                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                      |          | ОК 04, ОК 06,              |

|                                    |                                                                                            |          |              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| прыжки через коня в ширину и длину | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                     | <b>1</b> | ОК 07, ОК 08 |
|                                    | Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку) |          |              |
|                                    | Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.             |          |              |
|                                    | Консультации                                                                               |          |              |

|                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |           |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
| <b>Раздел 6. Мини-футбол</b>                                                                                                         |                                                                                                                                                   | <b>28</b> |                            |
| <b>Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                              |           | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                            |           |                            |
|                                                                                                                                      | Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.                                         | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.                                                                     | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре                                          | 2         |                            |
| <b>Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения</b>                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                              |           | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                            |           |                            |
|                                                                                                                                      | Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.                                                                  | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.                      | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Сочетание ведения мяча с передачами.                                                                                                              | 2         |                            |
| <b>Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары</b>                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                              |           | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                                      | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                            |           |                            |
|                                                                                                                                      | Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары. | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре.                                                                | 2         |                            |
|                                                                                                                                      | Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра                    | 2         |                            |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |           |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|                                                                                                                                                        | Консультации                                                                                                                           |           |                               |
| <b>Тема 6.4.</b><br><b>Взаимодействие</b><br><b>игроков в нападении.</b><br><b>Взаимодействие в</b><br><b>двойках, тройках.</b><br><b>Учебная игра</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |           | ОК 04, ОК 06,<br>ОК 07, ОК 08 |
|                                                                                                                                                        | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                 |           |                               |
|                                                                                                                                                        | Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства                                | 2         |                               |
|                                                                                                                                                        | Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием.                                           | 2         |                               |
|                                                                                                                                                        | Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».                                              | 2         |                               |
| <b>Тема 6.5.</b>                                                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                   |           | ОК 04, ОК 06,                 |
| <b>Организация</b><br><b>защитных действий.</b><br><b>Совершенствование в</b><br><b>игре</b>                                                           | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>                                                                                 |           | ОК 07, ОК 08                  |
|                                                                                                                                                        | Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра. | 2         |                               |
|                                                                                                                                                        | Выполнение учебных нормативов.                                                                                                         | 2         |                               |
|                                                                                                                                                        | <b>Консультации</b>                                                                                                                    | -         |                               |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                        | <b>2</b>  |                               |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                        | <b>32</b> |                               |

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева.

Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. 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>.

4. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

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

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                 | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Знания:</i><br/>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Текущий контроль:<br/>Практические занятия;<br/>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль:<br/>Практические занятия;<br/>Внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Итоговый контроль:<br/>Зачет</p> |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

| Результаты (освоенные<br>общие компетенции)                                                            | Основные показатели<br>оценки результата                                                                                                                                   | Формы и методы<br>контроля оценки                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.                      | Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач.                                                                                                          | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях,                          |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                         |                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                  | Оценка эффективности и качества выполнения.                                                                             | внеурочной деятельности.                                                                      |
| Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы. | Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины.                                                     | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.                                                                   | Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.           |
| Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                          | Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.       | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.           |
| Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.                                                                       | Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.                                                | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).                                                            | Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.                          | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2019. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2020. 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2020 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2020. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2020. 336 с.