

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

\_\_\_\_\_  
Е.В. Бледных  
«31» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 Физическая культура**  
**технологический профиль**

<b>Специальность</b>	22.02.06 Сварочное производство
<b>Курс</b>	1
<b>Группа</b>	Э-12

Ставрополь 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура разработана с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень, объем - 72 часов), утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 , от 30 ноября 2022 г.), на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями в действующей редакции), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 21 апреля 2014 г. N 360 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство" с изменениями и дополнениями от: 9 апреля 2015 г., 13 июля 2021 г., 1 сентября 2022 г., положений федеральной образовательной программы среднего общего образования и с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования: 22.02.06 Сварочное производство), укрупненная группа специальности 22.00.00 Технологии материалов.

## ОДОБРЕНО

На заседании кафедры физического  
воспитания и основ безопасности  
жизнедеятельности

Протокол № 10

от «15» мая 2024 г.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист

\_\_\_\_\_ А.А. Кирилленко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 16 от «23» мая 2024 г.

Разработчики: преподаватели ГБПОУ СРМК Сергиенко А.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>30</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32</b>

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

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

Общеобразовательная дисциплина ОД.09 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Учебная дисциплина ОД.09 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является частью предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ» ФГОС среднего общего образования, изучается обучающимися в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с учетом профильной направленности получаемого профессионального образования по указанной специальности СПО на базовом уровне.

Рабочая программа разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98).

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

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Основной целью изучения ОД.09 Физическая культура / Адаптивная физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение общеобразовательная дисциплина имеет при формировании общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

Принцип профессиональной направленности общеобразовательной дисциплины реализуется через корреляцию предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов ФГОС СОО с общими и профессиональными компетенциями СПО и введения тем профессионально ориентированного содержания.

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины ОД.09 Физическая культура / Адаптивная физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

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

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

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



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

<p>ПК 1.1. Применять различные методы, способы и приемы сборки и сварки конструкций с эксплуатационными свойствами.</p>	<p>-владеть методами самоконтроля физического состояния в соответствии с профессиональными требованиями;</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и</p>
<p>ПК 1.2. Выполнять техническую подготовку производства сварных конструкций</p>	<p>-уметь разрабатывать план сохранения здоровья и работоспособности в соответствии с профессиональной деятельностью;</p>	<p>производственной деятельностью;</p>
<p>ПК 4.3. Применять методы и приемы организации труда, эксплуатации оборудования, оснастки, средств механизации для повышения эффективности производства.</p>	<p>-уметь разрабатывать упражнения для производственной гимнастики, согласно профессиограмме;</p> <p>-уметь выполнять комплекс упражнений производственной гимнастики;</p> <p>-уметь организовывать коллективные мероприятия на примере спортивных игр,</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);</p> <p>-владеть навыками организации спортивных игр;</p>
<p>ПК 4.5. Обеспечивать профилактику и безопасность условий труда на участке сварочных работ</p>	<p>-уметь разрабатывать индивидуальные комплексы упражнений для защиты органов зрения</p>	

### 1.3. Индивидуальная проектная деятельность

Индивидуальный проект (далее – проект) представляет собой особую форму организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект), предусмотренную в учебном плане. Это комплекс поисковых, исследовательских, расчётных, графических и других видов работ, выполняемых обучающимися с целью практического или теоретического решения значимой проблемы.

Индивидуальный проект выполняется по тематике, предлагаемой преподавателями в рамках своих дисциплин и отраженной в рабочей программе дисциплины, или тема формулируется обучающимся при участии преподавателя индивидуально, учитывая круг интересующих обучающегося проблем.

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания по ОД.09Физическая культура;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Проекты, выполняемые обучающимися, могут быть отнесены к одному из типов: исследовательский, практико-ориентированный, информационно-поисковый, творческий, игровой.

Практико-ориентированный проект отличается четко обозначенным с самого начала конечным результатом деятельности участников проекта. Тематика проектов профессиональной направленности представлена в приложении 1.

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в академических часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>108</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>50</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>36</b>
<b>Индивидуальный проект</b>	<b>да</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Выполнение упражнений комплекса ГТО</i>	4	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		

<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
Физические качества, средства их совершенствования			
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Подготовка реферата по теме «Развитие и становление одного из видов спорта» (на выбор)</i>	2	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	

<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности <u>22.02.06 Сварочное производство</u> к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Подготовка доклада на тему «Профессиональные риски сварщика»</i>	2	
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности <u>22.02.06 Сварочное производство</u> , определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>86</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>26</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>
	<b>Практическое занятие №1</b>	2	
	Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методикисоставления и проведения комплексов упражнений		

различных форм организации занятий физической культурой	различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5
	<b>Практическое занятие №2</b>	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5
	<b>Практическое занятие №3</b>	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Выполнение комплексов упражнений для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).</i>	4	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5
	<b>Практическое занятие №4.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
	<b>Практическое занятие №5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		



задач			
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	<b>Практические занятия № 6 - 7</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	
	<b>Практические занятия № 8 - 9</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Освоение навыков самообороны через подготовительные упражнения для техники самозащиты.</i>	4	
<b>Основное содержание</b>		<b>60</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10</b>	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.7</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 11</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений,		

	передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки			
<b>Тема 2.8</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>Практическое занятие № 12</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и			

		вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
<b>Тема 2.9</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 13</b>		2	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	Совершенствование акробатических элементов			
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
<b>Тема 2.10</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 14</b>		2	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной			

	аэробике.		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
<b>Тема 2.11</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 15</b>	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</i>	6	
<b>Спортивные игры</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.12</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		

	<b>Практическое занятие № 17</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Совершенствование навыков игры в футбол в процессе учебной игры</i>	4	
<b>Тема 2.13</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	<b>Практическое занятие №18</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Совершенствование навыков игры в баскетбол в процессе учебной игры</i>	4	
<b>Тема 2.14</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	

	<b>Практическое занятие №21</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.15</b> Бадминтон, Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 22</b>	2	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки:«разножка»(серия«разножек»);«лягушка»;в«стартовое»положение;через«коридор»и т.п. Выпады:(вперед,всторону,назад). Бег:приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения сосменойнаправления;«семенящий». Подача, приём подачи (свеча).		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега.		
	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.		

	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Совершенствование навыков игры в бадминтон в процессе учебной игры</i>	4	
<b>Тема 2.16</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 23</b>	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Подготовка реферата по теме «Спортивные игры в моей культуре»</i>	2	
<b>Тема 2.17</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	14	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.		
	<b>Практическое занятие № 29</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	<b>Практическое занятие № 30</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК

		<i>08ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 2.4, ПК 3.5</i>
<b>Всего:</b>	<i>108</i>	



## 2.3 Междисциплинарный подход

В соответствии со ФГОС СОО и ФГОС СПО основными подходами в преподавании дисциплины являются:

1. Системно-деятельностный подход - это интеграция системного и деятельностного подходов, где цель, методика обучения определяются с позиций системного подхода, а деятельностный подход рассматривается как инструмент достижения цели.

2. Компетентностный подход - это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию.

Междисциплинарный подход к отбору содержания дисциплины ОД.09. Физическая культура с учетом профессиональной направленности ППСЗ представлены в таблицах 1 и 2.

Междисциплинарный подход к отбору содержания дисциплины ОД.09. Физическая культура с учетом профессиональной направленности ППСЗ представлен в таблицах 1 и 2.

Междисциплинарность реализуется через междисциплинарные (межпредметные) связи разного типа и проявляется в способности обучающихся участвовать в решении комплексных задач.

Междисциплинарные связи предполагают взаимную согласованность программ учебных дисциплин и курсов, обусловленную характером наук и дидактическими целями.

Преимственность образовательных результатов общеобразовательной подготовки обеспечивается:

- междисциплинарным подходом к отбору содержания общеобразовательной дисциплины (далее ОД) с учетом профессиональной направленности ППСЗ;
- интеграцией ОД с дисциплинами и курсами общеобразовательного цикла.

Интенсификация учебного процесса достигается через интегрированные занятия с ОД и курсами общеобразовательного цикла (таблица 1).

**Таблица 1. Междисциплинарный подход к отбору содержания дисциплины ОД.09. Физическая культура с учетом профессиональной направленности ПССЗ**

Наименование разделов и тем ОД Физическая культура	Вид занятия. Вид деятельности студентов	Объем часов	Наименование дисциплины /курса– партнёра. Наименование разделов и тем	Объем часов дисциплины /курса– партнёра.	Пример интегрированных заданий
Физическая культура Тема: Здоровье и здоровый образ жизни	Теоретическое	2	ОД. 10 ОБЖ Тема: Как снизить риски для здоровья. Профилактика заболеваний. Здоровый образ жизни  ОД. 14 Индивидуальный проект	2	«Здоровый образ жизни» и его составляющие.  Факторы определяющие здоровья.  Выполнение индивидуального проекта по направлению ЗОЖ
Физическая культура Тема: Основная гимнастика	Практическое	2	ОД. 10 ОБЖ Тема: Строевая подготовка  Бинарное занятие	2	Тренировка комплекса физических упражнений на развитие координации.  Выполнение строевых приемов.
Физическая культура Тема: Здоровье и здоровый образ жизни	Теоретическое	2	ОД. 13 Биология Тема: Генетика и здоровье человека  ДД.01 Карьерное моделирование	2	Оздоровительные упражнения  Реферат: «Биологическая и физическая предрасположенность к определенным видам деятельности»

Физическая культура Тема:Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Теоретическое	2	ОД. 13 Биология Тема: Организм и среда. Экологические факторы.  ОД. 14 Индивидуальный проект Интегрированное занятие	2	Дыхательная гимнастика, оздоровительная ходьба.  Реферат: «Спортивные игры, как элемент тимбилдинга»
---	---------------	---	---	---	---

**Таблица 2. Профильная направленность дисциплины**

Предметное содержание ОД	Образовательные результаты	Вид занятия. Вид деятельности обучающихся	Объем часов	Наименование дисциплин ОП, ПМ (МДК)	Объем часов
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня. Зоны риска и здоровья в профессиональной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5	Интерактивная лекция	2	<b>ОП.08 Материаловедение</b>  Тема 5.Исследование механических свойств металлов и сплавов	2
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5	Интерактивная лекция	2	<b>МДК 01.01Технология сварочных работ</b>  Тема2:Основы понятия о гигиене труда и промышленной санитарии при сварке и резке металлов.	2
Тема 2.1.1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5	Практическое занятие	2	<b>МДК 01.02Основное оборудование для производства сварных конструкций</b>  Тема 35. Сварочные автоматы.	2
Тема 2.1.2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2,	Практическое занятие Интегрированное	2	<b>МДК 01.02Основное оборудование для производства сварных конструкций</b>	2

различной функциональной направленности.	<b>ПК 4.3, ПК 4.5</b>	занятие		:	
				Тема 37. Сварочные тракторы.	
Тема 2.2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие	2	<b>ОП.11 Безопасность жизнедеятельности</b> Тема 9. Вооруженные Силы России на современном этапе	2
Тема 2.3.1 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие Бинарное занятие	2	<b>ОП.08 Материаловедение</b> Тема 17: Исследование влияния химического состава чугунов на механические свойства	2
Тема 2.4.1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие	2	<b>МДК 01.01 Технология сварочных работ</b> Тема 17. Практическая работа № 4 Расшифровка сварных швов Обозначение сварных швов на чертеже.	2
Тема 2.4.2 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие	2	<b>МДК 01.02 Основное оборудование для производства сварных конструкций</b> Тема 39. Оборудование для лазерной сварки	2
Тема 2.5.1 Характеристика профессиональной деятельности.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие	2	<b>МДК 01.01 Технология сварочных работ</b> Практическая работа № 9 Расчет параметров режима сварки в среде углекислого газа	2

Тема 2.5.2 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики.	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <b>ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 4.3, ПК 4.5</b>	Практическое занятие Интегрированное занятие	2	<b>МДК 01.02 Основное оборудование для производства сварных конструкций</b> Тема: 2.4.10. Пневматическая и гидравлическая аппаратура	2
--	--	---	---	---	---

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

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

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

#### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

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

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе, рекомендуемые примерной рабочей программой дисциплины, федеральной образовательной программой среднего общего образования.

### **3.2.1 Основная литература**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 288 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2146101> (дата обращения: 09.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех : электронная форма учебного пособия для СПО / Погадаев Г.И.; Под ред. Акинфеев И. - М.:Просвещение, 2024.:. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2146102> (дата обращения: 09.04.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 10.04.2024).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е.

В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534867> (дата обращения: 10.04.2024).

### 3.2.3 Периодические издания (газеты и журналы) (печатные и электронные издания)

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555> (дата обращения: 19.03.2023).-Текст: электронный.

2. ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал. Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.

3. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал / Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.03.2024).-Текст: электронный.

## 1. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических



ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1. Применять различные методы, способы и приемы сборки и сварки конструкций с эксплуатационными свойствами.	Р 2, Темы 2.1-2.5	- Подготовка докладов с презентациями – Выполнение самостоятельной работы - Выполнение индивидуальных заданий профессиональной направленности – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПК 1.2. Выполнять техническую подготовку производства сварных конструкций	Р 2, Темы 2.1-2.5	– составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ПК 4.3. Применять методы и приемы организации труда, эксплуатации оборудования, оснастки, средств механизации для повышения эффективности производства.	Р 2, Темы 2.1-2.5	– тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) Выполнение заданий промежуточной аттестации
ПК 4.5. Обеспечивать профилактику и безопасность условий труда на участке сварочных работ	Р 2, Темы 2.1-2.5	

Оценка формирования и развития общих компетенций, достижения обучающимися личностных результатов осуществляется посредством интерпретации результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе освоения общей компетенции, за активностью в освоении учебной дисциплины на занятиях, за организацией собственной учебной деятельности,

наличием ответственности за результат учебы, присутствием культуры потребления информации; активностью участия во внеурочных мероприятиях по дисциплине, соблюдением этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и с учетом иных критериев (см.раздел 2 рабочей Программы воспитания).

Полученные результаты наблюдений учитываются при проведении комплексной оценки по завершению учебного года.

## Приложение №1

### **Тематика индивидуальных проектов профессиональной направленности**

1. Здоровый студент – востребованный специалист
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста по сварочному производству.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма сварщика средствами физической культуры
4. Корректировка зрения с помощью специальных физических упражнений.
5. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры сварщика.
6. Классический, восстановительный и спортивный массаж для профилактики профессиональных рисков после сварочных работ.
7. Сварочные работы при монтаже олимпийских объектов в Сочи.
- 8.Плавание и его роль в профилактике профессиональных заболеваний специалиста по сварочному производству.
9. Методика контроля за функциональным состоянием организмаспециалиста по сварочному производству.
10. Спортивные игры, как составляющие тимбилдинга современных компаний.