

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 18.09.2023 18:28:15  
Уникальный программный ключ:  
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ КК «КМТ»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)**

**профиль обучения: технологический**

по профессии 09.01.01 Наладчик программного и аппаратного обеспечения

Рассмотрена  
на заседании ЦМК ФК и БЖ  
Протокол от 27 июня 2022 г. №10  
Председатель Андриющенко Т.Н.

Утверждена  
приказом директора  
ГБПОУ КК «КМТ»  
от 30 июня 2022 г. № 660

Одобрена  
на заседании педагогического совета  
протокол от 29 июня 2022 г. № 5

Рабочая программа учебной дисциплины БУД 07 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июля 2012 г. регистрационный № 24480, в соответствии с распоряжением Министерства просвещения РФ от 25.08.2021 № Р-198 «Об утверждении методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам с учетом профессиональной направленности, предусматривающих интенсивную общеобразовательную подготовку с включением прикладных модулей», методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего, утвержденных Министерством просвещения РФ 14.04.2021 и Методическими рекомендациями по разработке общеобразовательного цикла основных профессиональных образовательных программ СПО, реализуемых на базе основного общего образования, рассмотренных и одобренных организацией КК, протокол №2 от 5 апреля 2022г, Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация - государственное бюджетное профессиональное образовательное  
разработчик: учреждение Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

Составитель(и) Форманчук А. И., преподаватель ГБПОУ КК «КМТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	7
2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины	7
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	23
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	25
5. Фонд оценочных средств	26

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 3 часа в неделю, 171 час за период изучения в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом профессии 09.01.01 Наладчик программного и аппаратного обеспечения.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Метапредметные результаты</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

<b>Предметные результаты</b>	
ПР6 01	Умение 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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины</b>	<b>171</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>146</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	138
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>21</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	18
в т.ч. практическая подготовка	-
<b>Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>8</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1	
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
<b>Тема 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	1	
	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		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	1	
<b>Тема 1.4</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазо двигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег. 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
<b>Тема 1.5</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	1	
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
	4. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
<b>Тема 1.6</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности	1	
	2. Дневник самоконтроля		
3. Физические качества, средства их совершенствования			

<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>21</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья	1	
	2. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда	1	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>9</b>	
	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1	
	Определение зон риска согласно возраста.	1	
	Разработка дневного двигательного режима.	1	
	Кардио тренировка.	1	
	Комплекс упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса.	1	
	Комплекс упражнений для укрепления спины.	1	
	Комплекс упражнений на ноги.	1	
	Комплекс упражнений: Гимнастика для ног	1	
	Комплекс упражнений: Гимнастика для глаз	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	
	2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения	1	
	3.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения	1	

	Профилактика переутомление по средствам физической культуры.	1	
	Физкультминутка: комплекс упражнений на стуле.	1	
	Физкультминутка: комплекс упражнений на стуле.	1	
	Физкультминутка: комплекс упражнений у стены.	1	
	Физкультминутка: комплекс упражнений у стены.	1	
	Физкультминутка: производственная гимнастика.	1	
	Физкультминутка: производственная гимнастика.	1	
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>138</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>15</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности: базовые, тренировка со снарядами, круговые тренировки	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Техника тесовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.	-	
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений: челночный бег, бег на короткие дистанции, бег на среднии и длинные дистанции, кроссовый бег.	1	
	8. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 03,

Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	1	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03  ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	10. Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.		
	11. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
	12. Применение методов самоконтроля и оценка физической подготовленности.		
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	-	
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7</b>	
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	Совершенствование техники спринтерского бега	1	
	КН (контрольный норматив) бег 30 м	1	
	КН бег 60 м	1	
	КН бег 100 м	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>18</b>		

<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, направленные на оздоровление шеи, спины, глаз.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>3</b>	
	13. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний глаз, спины, шеи с учётом специфики профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.	1	
	14. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний глаз, спины, шеи с учётом специфики профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.	1	
15. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	-	
	2. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной	1		

	деятельностью		
	Современные оздоровительные системы: ритмическая гимнастика.	1	
	Современные оздоровительные системы: аэробика.	1	
	19. Современные оздоровительные системы: бодифлекс.	1	
	20. Современные оздоровительные системы: пилатес.	1	
	21. Современные оздоровительные системы: шейпинг.	1	
	22. Современные оздоровительные системы: каланетика.	1	
	23. Современные оздоровительные системы: фитнес.	1	
	24. Современные оздоровительные системы: занятие на тренажёрах.	1	
	25. Современные оздоровительные системы: хатха-йога.	1	
	26. Современные оздоровительные системы: кроссфит.	1	
	27. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>107</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>107</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности необходимых для профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.	-	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	28. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: йога.	1	
	29. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: цигун.		
	30. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: ушу.	1	
	31. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: нят-нам.		
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
<b>2.7. Гимнастика</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	

	1. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания		
	2. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах		
	3. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
	4. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>9</b>	
	32. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	33. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	34. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	35. Выполнение прикладных упражнений	1	
	КН (контрольный норматив) движение противходом	1	
	КН движение змейкой	1	
	КН движение по диагонали	1	
	КН перестроение из колонны по одному в шеренгу по три	1	
	КН перестроение из шеренги по одному в две(три) шеренги	1	
<b>Тема 2.7.1</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	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	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом,	

	бревна	подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>7</b>	
	36 Освоение смешанных висов, простых висов, смешанных упоров и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши).		1	
	37. Освоение смешанных висов, простых висов, смешанных упоров и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши).		1	
	38. Освоение прыжков, поворотов, танцевальных движений на бревне (девушки); на перекладине подъем с переворотом, выход силой на одну руку, выход силой на две руки (юноши).		1	
	39. Освоение прыжков, поворотов, танцевальных движений на бревне (девушки); на перекладине подъем с переворотом, выход силой на одну руку, выход силой на две руки (юноши).		1	
	40. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).		1	
	41. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).		1	
	42. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.		1	
<b>Тема 2.7.2</b> Акробатика.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	1. Элементы - 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»			
	2. Выполнение 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>В том числе практических занятий</b>		<b>7</b>	
	Освоение акробатических элементов: стойка на руках, кувырки вперед и назад.		1	
	Освоение акробатических элементов: стойка на руках, кувырки вперед и назад.		1	
	Совершенствование акробатических элементов: стойка на руках, кувырок вперед и назад.		1	
	Совершенствование акробатических элементов: стойка на руках, кувырок вперед и назад.		1	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации из стойки на руках и кувырков перед и назад.		1	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации из стойки на руках и кувырков перед и назад.		1	
	Развитие физических способностей средствами акробатики		1	
<b>Тема 2.7.3Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	1. Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.		-	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	2. Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		-	ОК 7
	3. Комплексы для развития физических способностей, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		-	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	

	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений.	1	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений.	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	1	
<b>Тема 2.7.4</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-	
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела		
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>19</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	1	
	Выполнение упражнений со свободными весами.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования: гири.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования: эспандеры.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования: штанга.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	1	
КН подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		

	КН подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	
	КН подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	
	КН подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	
	КН сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	1	
	КН сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	1	
	КН рывок гири 16 кг мальчики, 8 кг девочки (количество раз)	1	
	КН рывок гири 16 кг мальчики, 8 кг девочки (количество раз)	1	
	КН Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	
	КН Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	
	КН Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	1	
	КН Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	1	
<b>2.8 Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.8.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря		
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		
	Техника безопасности на занятиях футболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передвижение по полю.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча, базовый дриблинг.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: техника удара по мячу.	1	
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар	1		

	пяткой.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения: отбор мяча.	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения: перехват мяча.	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности: перехваты.	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности: передачи.	1	
	Развитие физических способностей средствами футбола.	1	
	Развитие физических способностей средствами футбола.	1	
<b>Тема 2.8.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	
	Техника 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	-	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		ОК 7
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>11</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещение.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки.	1	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойка игрока.	1	
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча.	2	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности: ведение мяча по прямой.	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола: сила.	2	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола: выносливость.	2	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	-	
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	-	
	3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>28</b>	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания	2	
	КН (контрольный норматив) бег 30 м	2	
	КН бег 60 м	2	
	КН бег 100 м	2	
	КН бег 3000 м мальчики, 2000 м девочки	2	
	КН челночный бег 3x10 м	2	
	КН метание спортивного снаряда 700 г мальчики, 500 г девочки	2	
	КН прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	
Легкоатлетическая эстафета	2		
<b>Тема 2.8.3</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,
	Техника 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		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7
Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		
Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
Техника безопасности на занятиях волейболом		
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>19</b>	
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойка игрока.	2	
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча.	2	
Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
КН подача мяча	2	
КН прием мяча с низу двумя руками	2	
КН прием мяча сверху	2	
КН передача мяча	2	
КН блокировка мяча	1	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>171</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

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 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Общеспортивная подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, комплект медболов №3, атлетическая скамья, гриф с блинами (общий вес 110кг.)

#### **Открытые спортивные площадки:**

турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

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

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018.

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
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, 2018. — 424 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
4. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикарчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.



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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	оценка результатов выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)**

## Содержание

<b>1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО</b>	<b>28</b>
<b>2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения</b>	<b>30</b>
<b>2.1 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами текущего контроля</b>	<b>31</b>
<b>2.2 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме зачета, дифференцированного зачета)</b>	<b>39</b>

## 1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СПО

Содержание общеобразовательной дисциплины БУД.07 Физическая культура направлено на достижение всех личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных (далее – ПР) результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО).

### Личностные результаты отражают:

ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

ЛР 02. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты отражают:**

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

МР 06. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов.

МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

### **Предметные результаты на базовом уровне отражают:**

ПРБ.01. Умение 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).

ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения**

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины БУД 07 Физическая культура по профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

## 2.1 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
<b>Тема № 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	Выполнение докладов на тему: Физическая культура и спорт современности.
<b>Тема № 1.3</b> Здоровье и здоровый образ жизни	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	-выполнение реферата по теме: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист» - «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»; - «Оптимальный двигательный режим студента».
<b>Тема № 1.4</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04	-выполнение доклада по темам: - определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья для решения задач физического воспитания студента; - определение возможностей современных систем и технологи укрепления и сохранения здоровья.
<b>Тема № 1.5.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	ПРб 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03	-выполнение реферата по теме: - определение факторов, влияющих на нагрузку при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями реферат, - определение нагрузки (объёма и интенсивности) при выполнении физических упражнений разной функциональной направленности с учётом индивидуальных особенностей, гендерных различий и физической подготовленности, реферат.

<p><b>Тема № 1.6</b> Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7</p>	<p>-выполнение реферата по теме:  - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической и умственной работоспособностью в режиме рабочего дня обучающегося, реферат;  - определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня обучающегося реферат;  - определение показателей и методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности в режиме учебного дня обучающегося реферат.  - заполнение дневника самоконтроля.</p>
<p><b>Тема № 1.7</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7</p>	<p>-выполнение реферата по теме:  - составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения  - выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения, «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»  - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.</p>
<p><b>Тема № 1.8</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7</p>	<p>-выполнение реферата по теме:  - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения  контрольное тестирование физических и</p>



		личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения - демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;
<b>Тема № 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	- составление планов и самостоятельное выполнение фрагментов занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:
<b>Тема 2.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	- проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося

<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	- выполнение физических упражнений оздоровительной физической культуры - участие в спортивных соревнованиях;
<b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	- выполнение физических упражнений оздоровительной физической культуры
Гимнастика Спортивные игры Лёгкая атлетика	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6 ОК 7	-выполнение реферата по теме: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся**

#### ***Знания:***

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- письменная работа,

– мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

***Уровень владения техникой упражнения:***

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

***Уровень физической подготовленности:***

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

### **Задания для зачета на 1 и 2 семестр:**

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки

1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

## 2.2 Оценка сформированности ОК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	7
---	---	---

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.