

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная часть  
основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
в соответствии с ФГОС СПО по профессии

**13.02.13 ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО  
И ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

базовой подготовки

г. Лангепас  
2024 г.

**Организация-разработчик:**

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангепасский политехнический колледж»»

**Разработчик:**

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. № 797, на основе Примерной программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №14 от 30 ноября 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит в состав программы подготовки специалистов среднего звена 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения России от 27.10.2023 № 797.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура относится к дисциплинам общеобразовательного цикла.

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

Содержание программы ОУД.05 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **результатов**:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	<p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</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> <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>б) базовые исследовательские действия:</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> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <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>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, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <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> </li> <li>Овладение универсальными регулятивными действиями:</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 высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>г) принятие себя и других людей:</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>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</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>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</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> </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 высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными</li> </ul>

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

Обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Выполнять операции по техническому обслуживанию и ремонту электрического и электромеханического оборудования.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 15. Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями.

ЛР 16. Осознающий значимость своей будущей профессии

ЛР 17. Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

#### 1.4. Количество часов на освоение учебного предмета

<b>Учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>72</b>	часа
включая:		
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	72	часа
самостоятельной работы		



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 1 курс (1 - 2 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Объем программы</b>	<b>72</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	
в том числе:	
– теоретические занятия	12
– практические занятия	58
– лабораторные работы	
– консультации	
– контрольная работа	
– дифференцированный зачет	2
– экзамен	
– профессионально ориентированное содержание, в том числе:	4
– теоретические занятия	4
– практические занятия	
– лабораторные работы	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Введение.</b>	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>5</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Современное состояние физической культуры и спорта	1	
	2. Здоровье и здоровый образ жизни	1	
	3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1	
	4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1	
	5. Физическая культура в режиме трудового дня.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>16</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Входной контроль (сдача нормативов).	1	
	2. Входной контроль (сдача нормативов).	1	
	3. Высокий и низкий старт. Бег 30 м.	1	
	4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
	5. Стартовый разгон, финиширование	1	
	6. Прыжки в высоту способам «ножницы».	1	
	7. Бег 100 м.	1	
	8. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	9. Эстафетный бег 4×100.	1	
	10. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	11. Эстафетный бег 4×400 м.	1	
	12. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1	
	13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
14. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	1		

	15. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1	
	16. Кросс	1	
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1	
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	1	
	3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии.	1	
	4. Выполнение прикладных упражнений: лазанье и перелазание	1	
	5. Выполнение прикладных упражнений: метание и ловля.	1	
	6. Выполнение прикладных упражнений: поднятие и переноска груза, прыжки.	1	
<b>Раздел 4</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	1	
	2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: техника ударов, перемещения игрока	1	
	3. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подачи, удары по волану	1	
	4. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1	
	5. Игра по упрощённым правилам.	1	
	6. Игра по правилам	1	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 5</b>	<b>Теннис</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. ТБ на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)	1	
	2. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке	1	

	3. Прыжки: «разноножка» (серия «разноножек») «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад).	1	
	4. Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	1	
	5. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	6. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры.	1	
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивная гимнастика</b>	<b>3</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты	1	
	2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне	1	
	3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой	1	
<b>Раздел 7</b>	<b>Акробатика</b>	<b>3</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо	1	
	2. Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках, мост, стойка на руках	1	
	3. Освоение акробатических элементов: стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	1	
<b>Раздел 8</b>	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
	2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1	
	3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
	4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	
<b>Раздел 9</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	
	3. Преодоление подъемов, спусков и препятствий.	1	
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	
	5. Правила соревнований. Элементы тактики лыжных гонок.	1	

	6. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование.	1	
	7. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
	8. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	
<b>Раздел 10</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры.	1	
	2. Ловля и передача мяча.	1	
	3. Ведение.	1	
	4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	
	5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	1	
	6. Игра по правилам.	1	
<b>Раздел 11</b>	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	1. Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры.	1	
	2. Исходное положение (стойки), перемещения.	1	
	3. Передача вперед.	1	
	4. Передача назад	1	
	5. Передача в прыжке.	1	
	6. Нижняя прямая подача	1	
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	
<b>Раздел 12</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 04, 08 ЛР 2,4,13,15-17 ПК 1.1
	Дифференцированный зачет	1	
	Дифференцированный зачет	1	
	<b>Всего:</b>	<b>38</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

№ п/п	Оборудование, технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие)	25
2.	сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные)	
3.	скакалки	
4.	маты	
5.	гири	
6.	гантели	
7.	гранаты	
8.	эспандеры	
9.	перекладина высокая	
10.	брусья выдвижные складные	
11.	лыжи, ботинки, крепления, палки	
12.	секундомер	
13.	свисток	
14.	баскетбольные щиты с кольцами	
15.	волейбольные стойки	
16.	теннисные столы	
17.	скамейки	
18.	дартс	
19.	шахматы	
20.	шашки	
21.	бадминтон	
22.	кубики	
23.	насос	

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>Основные источники</b>	
1.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2020. - 431 с.
2.	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2022
3.	Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021
4.	Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева -М - Дрофа, 2021.-272с.
5.	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2022.

6.	Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола 2019. - 385с.
7.	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта:учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия,2019. -142с.
<b>Дополнительные источники</b>	
1.	Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика. - Физкультура и спорт- 2014
2.	Бишаева А.А.Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:учеб.пособие. — М., 2013.
3.	Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
2.	<a href="http://www.abcspport.ru/sport-catalog">http://www.abcspport.ru/sport-catalog</a>
3.	<a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a>
...	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>
	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
	<a href="http://www.studfiles.ru/">http://www.studfiles.ru/</a>

### **3.3. Используемые образовательные технологии**

В учебном процессе по дисциплине ОУД.05 Физическая культура используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы (словесные, наглядные, практического упражнения) с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по профессии 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

В условиях реализации требований ФГОС СПО актуальными технологиями являются:

1. Информационно-коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Технология мастерских
10. Кейс-технология
11. Технология интегрированного обучения
12. Педагогика сотрудничества.
13. Технологии уровневой дифференциации
14. Групповые технологии.
15. Традиционные технологии (классно-урочная система)

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

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Р 1-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Р 1-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Р 1-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.1. Выполнять операции по техническому обслуживанию и ремонту электрического и электромеханического оборудования.	Р 2-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>



Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

**Рецензенты:**

---

Ф.И.О., должность

---

Ф.И.О., должность

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)**

\_\_\_\_\_ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*  
**по специальности (профессии)** \_\_\_\_\_ *(наименование специальности (профессии))*  
**на \_\_\_\_\_ учебный год**

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_ *(наименование ПЦК)*  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /