

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Рязанский автотранспортный техникум имени С.А. Живаго»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР

«10» сентября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 06. «Физическая культура»

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе учебного плана в рамках Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) СПО по программе подготовки служащих среднего звена по специальностям:

23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильный транспорт)»

23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (автомобильный транспорт)»

23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

22.02.06. « Сварочное производство»

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С.А. Живаго»

Разработчики:

Терентьевский И.В., Макаркин Н.Д. - преподаватели областного государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С.А.Живаго»

Рассмотрена и рекомендована к применению на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от «05» сентября 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5	ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессии* : 23.02.01. « Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильный транспорт)»

23.02.05 «Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (автомобильный транспорт)»

23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

22.02.06. « Сварочное производство»

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: _

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач. Оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Ставить цели, деятельность подчиненных, организовать и контролировать их работу с принятием на себя ответственность за результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
------	---

для специальности 22.02.06 «Сварочное производство»:

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
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
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
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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
1. Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	110
2. Профессионально ориентированное содержание	21
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	21
Промежуточная аттестация в виде дифференцированный зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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	
Раздел 1	Теоретический раздел	7	
Основное содержание			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1 1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1 1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье	1 1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05

	2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12
	1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека	1	
	2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека		
3. Виды и формы активного отдыха и досуга			
Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)</i>	1	
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	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); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом		
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена		
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Содержание учебного материала		1

Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	1	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1-09.
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	4. Дневник самоконтроля		
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1-09.
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1	
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления		
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры		
	В том числе практических занятий	1	
1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1		
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1-09
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки		
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	В том числе практических занятий	2	
Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2		
Раздел № 2	Практический раздел	98	
Методико-практические занятия		12	

Основное содержание		9	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1-09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	-	
	В том числе практических занятий	3	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 1-09
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-	
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	В том числе практических занятий	3	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2		
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 1-09
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	-	
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью		
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		
	В том числе практических занятий	3	

и физической работоспособности	7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1	
	8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	1	
	9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1	
Профессионально ориентированное содержание		3	
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 1-09
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-	
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий	3	
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	
	11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Учебно-тренировочные занятия		86	
Основное содержание		74	
	Содержание учебного материала	4	ПР6 04,

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ОК 1-09
	В том числе практических занятий	4	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4	
2.6 Спортивные игры		20	
Тема 2.6(1) Футбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК1-09
	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	-	
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	
	4. Техника безопасности на занятиях футболом	-	
	В том числе практических занятий	10	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Развитие физических способностей средствами футбола	2	
Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	30	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 1-09
	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	-	
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	-	
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-	

	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	В том числе практических занятий	30	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	6	
Тема 2.6 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	32	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	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	-	
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения		МР 01, МР 02, МР 07
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		
	Техника безопасности на занятиях волейболом		ОК 1-09
	В том числе практических занятий	32	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	12	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	6	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	6	
	Развитие физических способностей средствами волейбола	8	
2.7. Гимнастика		18	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»		
	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой		
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания	-	ОК 1-09
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с		

	гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах		
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле		
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой		
	В том числе практических занятий	4	
	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1	
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1	
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1	
	23. Выполнение прикладных упражнений	1	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1-09
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом	
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3. Опорный прыжок через коня: боком, углом	
	В том числе практических занятий	7	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2	

	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)	2	
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	1	
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1-09
	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):		
	Девушки	Юноши	
	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.	
	В том числе практических занятий	7	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	2	
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	2	
Освоение а и совершенствование акробатической комбинации	2		
Развитие физических способностей средствами акробатики	1		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	-	

	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1-09
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	В том числе практических занятий	7	
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2	
	Развитие физических способностей средствами аэробики	3	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1-09
	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 пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	В том числе практических занятий	7	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	7	
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	26	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1-09
	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), круговая тренировка по станциям	-	
	Прыжки в длину с места; многоскоки		
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
	В том числе практических занятий	26	

	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4	
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	4	
	36. Совершенствование техники прыжка (многоскоки)	4	
	37. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений	2	
	38. Совершенствование техники метания	4	
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4	
Профессионально ориентированное содержание		12	
Тема 2.10 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности	Содержание учебного материала	4	ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03 ОК 1-09
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-	
	В том числе практических занятий	4	
	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4	
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 1 -09
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ¹	-	
	В том числе практических занятий	8	
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	8	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		1	
Всего:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 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.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

ПРИМЕРНЫЕ ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)
для профессиональных образовательных организаций

К ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура» (базовый уровень)

профиль обучения: технологический

2022 г.

Содержание

1.Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО.....	26
2.Фонды оценочных средств по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильный транспорт)....	28
3.Фонды оценочных средств по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (автомобильный транспорт).....	32
4.Фонды оценочных средств по специальности 22.02.06. Сварочное производство	36
5.Фонды оценочных средств по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей...	39
6.Фонды оценочных средств по специальности 23.01.17. Мастера по ремонту и обслуживанию автомобилей.	42

1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) 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 программой 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 по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильный транспорт).

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля

обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильный транспорт).

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний Тема № 1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>	<p>ЛР11; ЛР 12; ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 02, ПРб 04, ОК 02, ОК 03 ПК 1.5, ПК 4.3</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i> - <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i> <p>Выполнение индивидуального междисциплинарного проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>«Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности».</i> - <i>«Здоровый студент – востребованный специалист»</i> - <i>«Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры»</i>

		<p>Практическое задание: <i>определение влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</i></p>
<p>Тема № 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ЛР 13, МР 01, МР 03 ПРб 04, ОК 02, ОК 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые прикладные знания и умения, а также физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление профессиограммы;</i> - <i>определение содержания профессионально - прикладной физической подготовки спасателя;</i> - <i>определение значимых прикладных умений и навыков, а также физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
<p>Раздел 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	<p>ЛР 11; ЛР 12, МР 01, ПРб 02; ПРб 04 ПРб 05 ОК 02 ОК 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультурпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i> <i>составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</i> - <i>физкультурпауз в режиме рабочего дня;</i> - <i>вводной и производственной гимнастики,</i> - <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i>
<p>Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p>ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 03, ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05 ОК 02, ОК 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом</p>

		<p>специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»; - составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.
<p>Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.</p>	<p>ЛР 11; ЛР 12 МТ 01 ПРб 03, ОК 02</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при проведении аварийно-спасательных работ; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности.
<p>Раздел № 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Совершенствование значимых в профессиональной деятельности прикладных умений и навыков.</p>	<p>ЛР 12; ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 07, ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05; ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 1.5, ПК 4.3.</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку прикладных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревнования по спортивному ориентированию, пожарно-спасательному спорту, пожарно-строевой подготовке.
<p>Тема 2 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и</p>	<p>ЛР 12; ЛР 13, МР 01, МР 02, МР 03, МР 07,</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;

психических качеств.	ПРб 01; ПРб 04; ПРб 05; ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 1.5, ПК 4.3.	- контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.
----------------------	--	--

3. Фонды оценочных средств по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (автомобильный транспорт).

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (автомобильный транспорт).

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МТР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел 1. Физическая культура как область знаний Тема № 1 Здоровье и здоровый образ жизни.	<i>ЛР 11, ЛР 12, МР 01, ПРб 01; ПРб 02; ПР 03, ПРб 04, ОК 02, ОК 03</i>	Задания направлены на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни: - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Здоровый образ жизни пожарного»
Тема № 2. Физическая культура в профессиональной деятельности	<i>ЛР 11; ЛР 12; МР 01 ПРб 01; ПРб 02 ПРб 03 ПРб 04, ОК 02, ОК 03,</i>	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в

		<p>том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности; - определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности; - определение влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры. <p>Выполнение индивидуального междисциплинарного проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности». - «Физическая культура и спорт в моей профессии» - «Режим дня, труда и отдыха, двигательной активности с учётом профессиональной деятельности».
<p>Тема № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><i>ЛР 05; ЛР 11, МР 01, МР 03, ПР6 03 ПР6 04, ОК 02, ОК 03; ПК 1.3, ПК 1.4., ПК 1.6.</i></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые прикладные знания и умения, а также физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление профессиограммы; - определение содержания профессионально - прикладной физической подготовки спасателя; - определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности

		- выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Пожарно спасательный спорт и пожарно-строевая подготовка как эффективное средство совершенствования значимых в профессиональной деятельности прикладных умений и навыков».
<p>Раздел 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	<p><i>ЛР 11; ЛР 12, МР 01</i> <i>ПРб 02; ПРб 04, ОК 02</i></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - физкультпауз в режиме рабочего дня; - вводной и производственной гимнастики, - для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности
<p>Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p><i>ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 03, ПРб 02; ПРб 04, ОК 02; ОК 03</i></p> <p><i>ПК 1.3, ПК 1.4., ПК 1.6.</i></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: - составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом

		<i>специфики профессиональной деятельности.</i>
Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	<i>ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01, ПРб 03, ОК 02 ПК 1.3, ПК 1.4., ПК 1.6.</i>	Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб: - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ по организации службы пожаротушения и проведение работ по тушению пожаров и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности.
Раздел № 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности прикладных умений и навыков.	<i>ЛР 05, ЛР 12; ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07, ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 1.3, ПК 1.4., ПК 1.6.</i>	Задания, ориентированные на оценку прикладных умений и навыков: - соревнования по спортивному ориентированию, пожарно-строевой подготовке.
Тема 2 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.	<i>ЛР 05, ЛР 12; ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07, ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ПК 1.3, ПК 1.4., ПК 1.6.</i>	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности: - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;

		- контрольное тестирование физической подготовленности.
--	--	---

4. Фонды оценочных средств по специальности 22.02.06. Сварочное производство.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 22.02.06. Сварочное производство.

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел № 1. Физическая культура как область знаний</p> <p>Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 03; ПР6 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при осуществлении технологических процессов на объекте капитального строительства;</i> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня в процессе организации видов работ при эксплуатации и реконструкции строительных объектов;</i>

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при осуществлении технологических процессов на объекте капитального строительства;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня в процессе организации видов работ при эксплуатации и реконструкции строительных объектов</i>
Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности	ОК 03; ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПР6 01	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i> - <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i> - <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i>
Тема № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; МР 01; МР 03; ПР6 04	Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества. <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление профессиограммы;</i> - <i>определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки техника, старшего техника;</i> - <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
Раздел № 2. Организация самостоятельных занятий	ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03;	Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить

<p>оздоровительной физической культурой</p> <p>Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	<p>ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05</p>	<p>индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</i> - <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i> - <i>вводной и производственной гимнастики,</i> - <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i>
<p>Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i> - <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i>
<p>Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 03; ПРб 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при осуществлении технологических процессов на объекте капитального строительства;</i> - <i>применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при осуществлении технологических процессов на объекте капитального строительства</i>

<p>Раздел 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств</p>	<p>ОК 04; ОК 08; ЛР 05; ЛР 06; ЛР 07; ЛР 11; МР 02; МР 03; ПРб 01; ПРб.02; ПРб 04; ПРб 05</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.
---	---	---

5. Фонды оценочных средств по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.02.07. Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел № 1. Физическая культура как область знаний Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</p>	<p>ОК 02; МР 01.; МР 03; ЛР05; ЛР 11, ЛР 12; ПРб 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме

<p>физического развития и физических качеств</p>		<p><i>рабочего дня при проектировании цифровых устройств;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по проектированию цифровых устройств;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов</i>
<p>Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 02; ЛР05; ЛР 11, ЛР 12; МР 01.; МР 03; ПРБ 01; ПРБ 02; ПРБ 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i> - <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i> - <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i>
<p>Тема № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ОК 08; МР 01.; МР 03; ЛР 05; ЛР 11; ПРБ 04</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление профиограммы;</i> - <i>определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки техника, специалиста по компьютерным системам;</i>

		- <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
<p>Раздел № 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</p>	<p>ОК 02; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01.; МР 03; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04;</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:</p> <p>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</i></p> <p>- <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i></p> <p>- <i>вводной и производственной гимнастики,</i></p> <p>- <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i></p>
<p>Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p>ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; МР 01.; МР 03; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05;</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <p>- <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i></p> <p>- <i>составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i></p>
<p>Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 02; МР 01.; МР 03; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; ПРб 03;</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <p>- <i>ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов;</i></p>

		- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по техническому обслуживанию и ремонту компьютерных систем и комплексов
Раздел 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	ОК 03; ОК 06; ОК 08; ЛР 05; ЛР 06; ЛР 07; ЛР 11; МР 01.; МР 02; МР 03; МР 07; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05;	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности: - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.

6. Фонды оценочных средств по специальности 23.01.17. Мастера по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР, а также создание условий для формирования ОК и (или) ПК у обучающихся посредством промежуточной аттестации. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 23.01.17. Мастера по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Таблица 6

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
Раздел № 1. Физическая культура как область знаний Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных	ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 03; ПРб 03	Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и

<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>		<p>физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня в процессе технической эксплуатации инфокоммуникационных сетей связи;</i> - <i>определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня в процессе технической эксплуатации инфокоммуникационных систем;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по технической эксплуатации инфокоммуникационных сетей связи;</i> - <i>определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ по технической эксплуатации инфокоммуникационных систем</i>
<p>Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 03; ОК 08; ЛР11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПР6 01</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</i> - <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</i> - <i>определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации</i>

		<i>работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</i>
Тема № 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; МР 01; МР 03; ПРб 04	Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества. - <i>составление профессиограммы;</i> - <i>определение содержания профессионально-прикладной физической подготовки специалиста по обслуживанию телекоммуникаций;</i> - <i>определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</i>
Раздел № 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой Тема № 1 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений	ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04; ПРб 05	Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности: - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i> составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений: - <i>физкультпауз в режиме рабочего дня;</i> - <i>вводной и производственной гимнастики,</i> - <i>для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</i>
Тема № 2 Составление планов и самостоятельное проведение занятий	ОК 03; ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 01; МР 03; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04	Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности: - <i>выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса</i>

		<p><i>профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</i></p> <p><i>- составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</i></p>
<p>Тема №3 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 08; ЛР 05; ЛР 11; ЛР 12; МР 03; ПРБ 03</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <p><i>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ по технической эксплуатации инфокоммуникационных систем;</i></p> <p><i>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ технической эксплуатации инфокоммуникационных систем</i></p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование 3.3. Физкультурно-спортивная деятельность профессиональной направленности Тема № 1 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств</p>	<p>ОК 04; ОК 08; ЛР 05; ЛР 06; ЛР 07; ЛР 11; МР 02; МР 03; ПРБ 01; ПРБ.02; ПРБ 04; ПРБ 05</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <p><i>- соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;</i></p> <p><i>- контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.</i></p>