

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ООПб.06 Физическая культура

для специальности: 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Профиль обучения

технологический

Уровень изучения


базовый

Форма обучения

очная

2022


Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 849

Разработчик: преподаватель  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от « 28 » 06 2014г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол № 10 от « 29 » 06 2014 г.

Председатель методического совета техникума  П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора  А.В. Ляхов

Заведующая отделением  И.В. Моршнева

Старший методист  О.В. Михайлова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К, протокол № от « » 20 г.

Председатель П(Ц)К _____
(подпись) (Ф.И.О.)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № от « » 20 г., на заседании П(Ц)К, протокол № от « » 20 г.

Председатель П(Ц)К _____
(подпись) (Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| | 1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| | 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 7 |
| | 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы | 7 |
| | 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета | 8 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 21 |
| | 3.1. Материально-техническое обеспечение | 21 |
| | 3.2. Информационное обеспечение реализации программы | 23 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 24 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций.

| Код компетенции | Описание компетенции |
|-----------------|--|
| ОК 01 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 04 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета 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 |

| | |
|--------|---|
| MP 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| MP 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 |
| 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета | 175 |
| Обязательная аудиторная нагрузка: | 117 |
| теоретические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки | 15 - |
| практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки | 102 6 |
| Самостоятельная работа | 58 |
| Индивидуальный проект | - |
| Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет) | 2 |

2. Тематический план и содержание учебного предмета ООПб.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | В том числе практическая подготовка | Коды общих компетенций и личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Современное состояние физической культуры и спорта | | 8 | - | |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта | Теоретическое занятие. Физическая культура как часть культуры общества и человека. | 2 | - | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01 |
| | Теоретическое занятие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | 2 | - | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01 |
| | Теоретическое занятие. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 2 | - | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01 |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом | 2 | - | |
| Раздел 2. Методико-практические занятия | | 86 | | |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для форм организации занятий физической культурой | Практическое занятие № 1 Выполнение упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 2 | - | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 04, ОК 06 |
| | Практическое занятие № 2 Выполнение упражнений и комплексы упражнений различной функциональной направленности | 2 | - | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 04, ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 2 | - | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Практическое занятие № 3 Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО | 2 | - | ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01, ОК 06 |
| | Практическое занятие № 4 Выполнение упражнений и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 2 | - | ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01, ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 2 | - | |
| Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными | Практическое занятие № 5 Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01, ОК 06 |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности | | | | |
| | Практическое занятие № 6 Выполнение практических применений методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01, ОК 04 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 2 | - | |
| Тема 2.4 Профессионоально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие № 7 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01, ОК 06 |
| | Практическое занятие № 8 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 01, ОК 06 |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 2 | - | |
| Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Практическое занятие № 9 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности | 2 | - | ПР6 04, ПР6 06, ПР6 10, ЛР 01, ЛР 09, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09, ОК 01, ОК 04 |
| | Практическое занятие № 10 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 2 | - | |
| Тема 2.6 Основная гимнастика | Практическое занятие № 11 Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 06 |
| | Практическое занятие № 12 Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 06 |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| | Практическое занятие № 13 Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | 2 | - | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03 ОК 04, ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | | 3 | - | |
| Тема 2.7 Спортивная гимнастика | Практическое занятие № 14 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | 2 | - | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 06 |
| | Девушки | Юноши | | | |
| | 1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|---|--|
| | через коня углом с косого разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | | |
| | Практическое занятие № 15 Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | | 2 | - | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | | 4 | - | |
| Тема 2.8 Акробатика | Практическое занятие № 16 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 | - | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 06 |
| | Практическое занятие № 17 Выполнение акробатической комбинации | | 2 | - | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |
| | Девушки | Юноши | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| | <p>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.</p> | <p>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.</p> | | | <p>ОК 04, ОК 06</p> |
| <p>Тема 2.9 Аэробика</p> | <p>Практическое занятие № 18 Базовые, основные и модифицированные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.</p> | | 2 | - | <p>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04</p> |
| | <p>Практическое занятие № 19 Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> | | 2 | - | <p>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 04, ОК 06</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств сил посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 6 | - | |
| Тема 2.10 Атлетическая гимнастика | Практическое занятие № 20 Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 21 Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах | 2 | 2 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 22 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса | 2 | 2 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Зачет | 1 | | |
| Тема 2.11 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Теоретическое занятие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2 | - | ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04 ОК 04 |

| | | | | |
|--|--|-----------|---|---|
| Тема 2.12 Здоровье и здоровый образ жизни | Теоретическое занятие Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | 2 | - | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 04 |
| | Теоретическое занятие Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | 2 | - | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 04 |
| | Практическое занятие № 23 Выполнение упражнений со свободными весами | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 24 Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 25 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах | 2 | 2 | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 6 | - | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 39 | - | |
| Тема 3.1 Баскетбол | Практическое занятие № 26 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 | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | 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 | | | ОК 06 |
| | Практическое занятие № 27 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. | 2 | - | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 28 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола | 2 | - | 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 06 |
| | Практическое занятие № 29 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, ОК 04 |
| | Практическое занятие № 30 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | - | 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 06 |
| | Практическое занятие № 31 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 32 Развитие физических способностей средствами баскетбола | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|---|--|
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 6 | - | ОК 06 |
| Тема 3.2 Волейбол | Практическое занятие № 33 Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 | - | 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 06 |
| | Практическое занятие № 34 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения | 2 | - | 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 06 |
| | Практическое занятие № 35 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 2 | - | 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 06 |
| | Практическое занятие № 36 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 |
| | Практическое занятие № 37 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | Практическое занятие № 38 Выполнение технико- | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, |

| | | | | |
|---------------------------------|---|-----------|---|---|
| | <p>тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений</p> | 7 | - | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| Раздел 4 Легкая атлетика | | 42 | | |
| Тема 4.1 Лёгкая атлетика | <p>Практическое занятие № 39 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)</p> | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | <p>Практическое занятие № 40 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p> | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | <p>Практическое занятие № 41 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра</p> | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | <p>Практическое занятие №42 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики</p> | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | <p>Практическое занятие № 43 Совершенствование техники спринтерского бега</p> | 2 | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| | <p>Практическое занятие № 44 Совершенствование</p> | | - | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, |

| | | | |
|--|------------|----------|---|
| техники бега на средние и длинные дистанции | 2 | | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| Практическое занятие № 45 Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие № 46 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие № 47 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие № 48 Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие № 49 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие №50 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 06 |
| Практическое занятие № 51 Совершенствование техники метания | 2 | - | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 06 |
| Самостоятельная работа. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развитие физических качеств силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений | 14 | - | |
| Дифференцированный зачет | 2 | 6 | |
| Всего: | 175 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для освоения программы учебного предмета ООПб.06 Физическая культура в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

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

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

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

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

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

Самбо

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

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

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, 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, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, 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

3.2.1. Основные источники

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

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

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
|---|--|-----------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | 20.00 |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | - |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | 19.00 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.30 | - |
| 10 | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.15 | 1.28 |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 15 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 18 |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 15-20 |
| 13 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 7 | 7 |

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

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

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

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

4.1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

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

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

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

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

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

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

Уровень владения техникой упражнения:

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

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

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

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

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

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности:

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

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

выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

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

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

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