

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООПб.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Профиль обучения
Уровень изучения
Форма обучения

технологический

базовый

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.05.2022 г. № 362.

Разработчик:

преподаватель первой
квалификационной категории

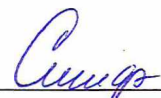
 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 9 от « 28 » июня 20 23 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от « 04 » 04 20 23 г.

Председатель методического совета
техникума

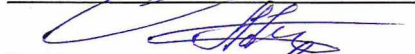
 П.А. Стифеева

Согласовано:

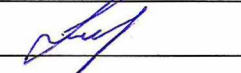
Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.В. Чаплыгина

Старший методист / методист

 М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 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)

(И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 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)

(И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	14
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	14
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

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 профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01. Компьютерные системы и комплексы.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета

1.2.1. Цели освоения учебного предмета

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, а также соответствующих им результатам обучения согласно ФГОС СОО.

Компетенции (ОК, ПК)	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>ЛР09 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>ЛР20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>МР21 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни</p>	<p>ПР61 – 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);</p> <p>ПР62 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР66 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	ЛР13 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-	ПР61 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации

<p>коллективе и команде;</p>	<p>нравственные нормы и ценности; ЛР20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; МР28 - владеть различными способами общения и взаимодействия; МР31 - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; МР49 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; МР50 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; МР51 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей</p>	<p>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); ПР62 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР63 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПР64 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР65 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПР66 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ОК 08. Использовать</p>	<p>ЛР20 - сформированность здорового и безопасного</p>	<p>ПР61 – умение использовать разнообразные формы и</p>

<p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР22 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>МР49 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>МР50 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>МР51 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей</p>	<p>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);</p> <p>ПР62 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР63 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР64 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР65 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПР66 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
---	---	---

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	80
Обязательная аудиторная нагрузка:	80
теоретические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	-
практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	80 2
Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки	
Промежуточная аттестация:	
Зачет	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

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
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Легкая атлетика (практические занятия)	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники спринтерского бега	2	—	ОК06, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники кроссового бега	2	—	ОК04, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники спринтерского бега	2	—	ОК07, ЛР09, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники эстафетного бега	2	—	ОК04, ЛР09, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, ПР61, ПР62
Раздел 2. Методико-практические занятия				
Тема 2.1. Методико-практические занятия Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 6 Выполнение комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных	Практическое занятие № 7 Выполнение тестовых упражнений комплекса ВФСК «ГТО»	2	—	ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 8 . Совершенствование выполнения комплексов упражнения для подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	—	ОК04, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	Практическое занятие № 9 . Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Практическое занятие № 10 . Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК06, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 11 . Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью на предприятиях	2	—	ОК06, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Практическое занятие № 12 . Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики	2	2	ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие № 13 . Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	ОК06, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 14 . Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66

Тема 2.6 Основная гимнастика	Практическое занятие № 15. Выполнение строевых упражнений: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	—	ОК04, ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 16. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	—	ОК04, ОК06, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Зачет	2	—	
2 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений оздоровительной физической культуры.	2	—	ОК04, ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	Практическое занятие № 18. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной физической культуры с учетом особенностей физического развития.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, МР49, МР50, ПР61, ПР62, ПР63
	Практическое занятие № 19. Организация самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособности.	2	—	ОК06, ОК07, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР63
Тема 3.2. Баскетбол	Практическое занятие № 20. Отработка техники выполнения приёмов игры в баскетбол: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля, ведения и передача мяча, виды бросков.	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 21. Отработка техники игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 22. Организации подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол.	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 24. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения при игре в баскетбол.	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 25. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 26. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 3.3 Волейбол	Практическое занятие № 27. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол: стойки игрока, перемещения, передача и подача мяча, виды приема и подача мяча.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №28. Отработка техники игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 29. Организация подвижных игр и эстафет с элементами волейбола.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №30. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №31. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 32. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие № 33. Развитие физических способностей средствами волейбола	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
Тема 3.4 Лёгкая атлетика	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 35. Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 36. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 37 Организация подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики	2	—	ОК04, ОК07, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие № 38 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	—	ОК04, ОК06, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2		
Всего		80	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета в ОБПОУ «КЭМТ» имеется спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5 м, перекладина гимнастическая пристенная, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, комплект медболов.

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж.

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы в библиотечном фонде ОБПОУ «КЭМТ» имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные 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, 2023. – 493 с. –

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

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, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: www.school-collection.edu.ru

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>

3. Физкультура для всех [Электронный ресурс] URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru>

4. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] URL: http://www.gm3d.ru/referaty_po_fizkulture_i_sportu/uchebnoe_posobie_fizicheskaya_kultura.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Раздел 1, Тема 1.1	Составление словаря терминов Фронтальный опрос
	Раздел 3, Тема 3.1	Тестирование Разноуровневые задания Оценивание практической работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Оценивание практической работы Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.2, Тема 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 2, Тема 2.1, Тема 2.2, Тема 2.3, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6	Оценивание практической работы Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов
	Раздел 3, Тема 3.1, 3.2, 3.3	Устный опрос Тестирование Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест - челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

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.

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.

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

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

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

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

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