Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Ю.А. Соколов
«24» 06 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ООПб.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

Профиль обучения	технологический
Уровень изучения	базовый
Форма обучения	очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04c5711f67b28e96af1025f50efac221
Владелец: Соколов Юрий Александрович
Действителен: с 26.08.2025 до 19.11.2026

2025

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 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.12.2022 г. № 1095

Разработчик:
преподаватель _____ Т.Н. Сергеенко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 5 от «26» 03 2025 г.

Председатель П(Ц)К _____ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 6 от «27» 03 2025 г.

Председатель методического совета техникума _____ П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора _____ А.В. Ляхов

Заведующий отделением _____ А.В. Чаплыгина

Старший методист / методист _____ Е.А. Муравьева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, 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 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы, 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. Планируемые результаты освоения учебного предмета 5

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы 9

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета 10

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА . 16

3.1. Материально-техническое обеспечение 16

3.2. Информационное обеспечение реализации программы 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 17

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 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы.

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 специалиста среднего звена, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего специалиста среднего звена.

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	ЛР09 - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; 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; МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР21 - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни ПК 1.1. Анализировать требования технического задания на проектирование цифровых систем.	ПРб1 – 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); ПРб2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб6 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и	ЛР13 - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	ПРб1 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в

команде;	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	том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ПРб2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб3 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб5 – 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; ПРб6 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	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	ПРб1 – 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);

необходимого уровня физической подготовленности	форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; 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	ПРб2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб3 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб5 – 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; ПРб6 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 2.4. Консультировать заинтересованных лиц и пользователей по требованиям и работе с функциями системы	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; МР18 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР26 - осуществлять коммуникации во всех сферах	ПРб1 – 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); ПРб2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	жизни; 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	ПРб3 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб4 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб5 – 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; ПРб6 – положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

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	4
практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	76 2
Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки	–
Промежуточная аттестация: Зачет Дифференцированный зачет	 **2** **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. Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	**Практическое занятие №1.** Освоить физическую культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПРб1, ПРб2
	Практическое занятие №2. Освоить современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, ПРб1, ПРб2
	Практическое занятие №3. Освоить понятие «здоровье» (физическое, психологическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, ПРб1, ПРб2
	Практическое занятие №4. Освоить особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленности	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, ПРб1, ПРб2
Раздел 2. Методико-практические занятия				
Тема 2.1. Методико-практические занятия Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм	**Практическое занятие №5**. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб2, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №6. Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6

организации занятий физической культурой				
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Практическое занятие №7.** Освоить технику тестовых упражнений комплекса ГТО	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №8. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб2, ПРб4, ПРб5, ПРб6
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.	**Практическое занятие №9**. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5
	Практическое занятие №10. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практическое занятие №11.** Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью на предприятиях	2	–	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5
	Практическое занятие №12. Освоить комплексы упражнений для производственной гимнастики	2	–	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб2, ПРб4, ПРб5, ПРб6
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	**Практическое занятие №13.** Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6

	работоспособности			
	Практическое занятие №14. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитании	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6
Тема 2.6 Основная гимнастика	**Практическое занятие №15**. Выполнять строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №16. Выполнять общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Зачет	2	—	
2 семестр				
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1. Особенности организации и проведении занятий в разных системах оздоровительной физической культуры	**Практическое занятие №17.** Освоить особенности организации и проведений занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональной направленности	2	—	ОК02, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, ПРб1, ПРб2
	Практическое занятие №18. Освоить формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры и их особенности соблюдения требований безопасности и гигиенических норм во время занятий физической культурой.	2	—	ОК02, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, МР49, МР50, ПРб1, ПРб2, ПРб3
	Практическое занятие №19. Выполнять самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития умственной и физической работоспособности	2	—	ОК02, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб2, ПРб3
Тема 3.2. Баскетбол	**Практическое занятие №20.** Освоить технику выполнения приёмов игры в баскетбол. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6

	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			
	Практическое занятие №21. Освоить тактику игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападбения.	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №22. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №23. Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №24. Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №25. Выполнить технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №26. Развить физические способности средствами баскетбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
Тема 3.3 Волейбол	**Практическое занятие №27**. Освоить технику выполнения приёмов игры в волейбол. 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	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №28. Освоить тактику игры в	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21,

	волейбол: тактика защиты, тактика нападения			МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №29. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №30. Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №31. Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №32. Выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №33. Развить физические способности средствами волейбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
Раздел 4. Легкая атлетика				
Тема 4.1. Легкая атлетика	**Практическое занятие №34.** Освоить технику бега. Техника бега (кроссового 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)	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №35. Выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №36. Выполнять метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6

	Практическое занятие №37. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР20, ЛР21, МР28, МР31, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6
	Практическое занятие №38. Развить физические способности средствами лёгкой атлетики	2	2	ОК08, ЛР20, ЛР21, МР49, МР50, МР51, ПРб1, ПРб3, ПРб4, ПРб5, ПРб6, ПК 2,4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		**2**	–	
Всего		**80**	**2**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета «физическая культура» в ОБПОУ «КЭМТ» имеется: спортивный зал, лыжная база.

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы для настольного тенниса.

Средства обучения: секундомер, измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

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. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. – 11-е изд. стер. – М.: Просвещение, 2023. – 271 с.

Электронно-библиотечная система: BOOK.ru [Электронный ресурс] –

URL: Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень; гл. ред. В.И. Лях – Режим доступа: https://book.ru/book/951356, свободный.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. – Москва: РУСАЙНС, 2024. – 258 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, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/511813

3.2.3. Интернет-ресурсы

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

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

3. Физическая культура: Теория.ру (www.teoriya.ru) [Электронный ресурс] URL: http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2

4. Я иду на урок физкультуры [Электронный ресурс] URL: https://spo.1sept.ru/urok/

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
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов
	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
ПК 2.4. Консультировать заинтересованных лиц и пользователей по требованиям и работе с функциями системы	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание практической работы Сдача контрольных нормативов

Приложение

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 3Х10(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.