

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

Приказ № 127-Об/25 от «30» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ООП6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики
(по видам транспорта, за исключением водного)

Профиль обучения
Уровень изучения
Форма обучения

технологический

базовый

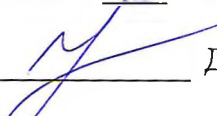
очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.03.2024 г. № 169.

Разработчик:
преподаватель

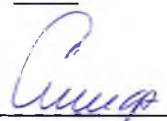
 Т.Н. Сергеевко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, протокол № 8 от «22» 04 2025 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 8 от «22» 11.01.25 2025 г.

Председатель методического совета
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

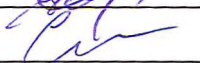
Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

Старший методист / методист

 И.В. Савчук

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по специальности 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), 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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного), 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 ПРОГРАММЫ

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	15
3.1. Материально-техническое обеспечение	15
3.2. Информационное обеспечение реализации программы.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ	
АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	27

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 23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного).

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛР1 - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР2 - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР3 - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; МР1 - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; МР2 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; МР3 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их	ПР6 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПР6 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПР6 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ЛР6 - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; ЛР7 - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; ЛР8 - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	ПР6 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПР6 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

	МР8 - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МР9 - овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; МР10 - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	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.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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; ЛР23 - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; ЛР24 - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; МР50 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к	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

	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	целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПР6 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. ПР6 06. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 4.1. Планировать и организовывать производственные работы коллектива исполнителей.	ЛР20 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР21 - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ПР6 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПР6 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПР6 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

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	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. Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Практическое занятие №1. Освоить физическую культуру как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	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, ПР61, ПР62
	Практическое занятие №3. Освоить понятие «здоровье» (физическое, психологическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье	2	—	ОК02, ЛР09, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, ПР61, ПР62
	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, 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. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР62, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №6. Выполнять упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66

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, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №8. Выполнять упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	—	ОК08, 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. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Практическое занятие №10. Освоить практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
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, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65
	Практическое занятие №12. Освоить комплексы упражнений для производственной гимнастики	2	—	ОК08, 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. Выполнять упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие №14. Выполнять упражнения 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. Выполнять строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	—	ОК04, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	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, 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. Освоить особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональной направленности	2	—	ОК02, ОК08, ЛР20, ЛР21, ЛР22, МР18, МР21, МР26, ПР61, ПР62
	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, ПР61, ПР62, ПР63
	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, ПР61, ПР62, ПР63
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 отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	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 нападения.	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №22. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №23. Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №24. Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №25. Выполнить технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №26. Развить физические способности средствами баскетбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
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, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №28. Освоить тактику игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66

	Практическое занятие №29. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №30. Освоить и усовершенствовать технику выполнения приёмов игры	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, ЛР22, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №31. Освоить и усовершенствовать приёмы тактики защиты и нападения	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №32. Выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №33. Развить физические способности средствами волейбола	2	—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР21, МР31, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
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, ПР61, ПР64, ПР65, ПР66
	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, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №36. Выполнять метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	—	ОК08, ЛР20, ЛР21, МР49, МР50, МР51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №37. Выполнять подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		—	ОК04, ОК08, ЛР13, ЛР20, ЛР21, МР28, МР31, МР49,

				MP50, MP51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66
	Практическое занятие №38. Развить физические способности средствами лёгкой атлетики	2	2	ОК08, ЛР20, ЛР21, МР49, MP50, MP51, ПР61, ПР63, ПР64, ПР65, ПР66, ПК 4.1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	—	
Всего		80	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Спортивные игры

Щит баскетбольный, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, мяч волейбольный

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.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная».

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

3.2. Информационное обеспечение

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, 2025. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

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, 2025. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

3.2.2. Интернет-ресурсы

1. Методсовет. Методический портал учителя физической культуры. [Электронный ресурс] URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

2. Российская спортивная энциклопедия. [Электронный ресурс] URL: <https://libsport.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. [Электронный ресурс] URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. ФизкультУра. Онлайн справочник. [Электронный ресурс] URL: <https://www.fizkult-ura.ru/>

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая / профессиональная компетенция	Раздел / тема	Типы оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, Тема 1.1, Тема 1.2 Раздел 2, Тема 2.1 - 2.6, Тема 2.8	Составление словаря терминов Фронтальный опрос
		Тестирование Разноуровневые задания Оценивание работы на практических занятиях
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 2, Тема 2.4, Тема 2.5, Тема 2.6, Тема 2.7	Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Оценивание работы на практических занятиях 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, Тема 2.7 Раздел 3, Тема 3.1, Тема 3.2. Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание работы на практических занятиях Составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей Сдача контрольных нормативов
ПК 4.1. Планировать и организовывать производственные работы коллектива исполнителей.	Раздел 4, Тема 4.1	Оценивание работы на практических занятиях

Типовые задания для оценки освоения учебного предмета ООПб.09. Физическая культура (текущий контроль)

Примерные задания в тестовой форме по теме «Основная гимнастика»

1. Строевые упражнения – это:
 - А. совместные действия в строю
 - Б. поточные комбинации;
 - В. сочетания движениями различными частями тела;
 - Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:
 - А. упражнения
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
 - А. строевым приемам
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям
 - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
5. Движения «змейкой» относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
 - А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
 - А. строевые упражнения
 - Б. ОРУ
 - В. прыжки
 - Г. прикладные упражнения
8. Перестроение уступом относится к:
 - А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
 - А. строевым передвижениям
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам

- Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. строевые перестроения
 - Б. строевые передвижения;
 - В. строевые приемы
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. поточные комбинации
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»

- В. «Равняйся!»
Г. все
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
А. размыканиям и смыканиям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. все
- 19 Упражнения на снарядах – это:
А. упражнения со скакалкой
Б. упражнения на перекладине
В. перестроения
Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
А. упражнения для различных частей тела
Б. упражнения в переползании
В. упражнения на кольцах
Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
А. по признаку использования упражнений
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделением
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
А. краткость
Б. доступность
В. точность
Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
А. «Отставить!»
Б. «Вольно!»
В. «Разойдись!»
Г. «Стой!»

Примерные задания в тестовой форме по теме «Баскетбол»

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
 - А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
 - А. 4
 - Б. 5
 - В. 6
 - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
 - А. 9м. x 18м.
 - Б. 14м. x 26м.
 - В. 12м. x 24м.
5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
 - А. 305 см.
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?
 - А. 30 сек.
 - Б. 24 сек.
 - В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
 - А. 3 шага
 - Б. 2 шага
 - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
 - А. 10 сек.
 - Б. 8 сек.
 - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?

- А. 2 тайма по 20 минут
 - Б. 4 тайма по 10 минут
 - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
 - Б. 1 очко
 - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
 - Б. 3
 - В. 4
 - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. 5 сек.
 - В. 10 сек.

Примерные задания в тестовой форме по теме «Волейбол»

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. 6 зон
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. необходимы
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча
- 6.Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов
 - В. выполняется с 4-5 шагов
- 7.Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. все ответы верны
- 8.Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. присутствие работы ногами
 - В. пас ото лба, а не от груди
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно
- 10.В приеме НЕ участвует:
- А. первый темп
 - Б. либеро
 - В. диагональный
 - Г. игроки второго темпа

Примерные задания в тестовой форме по теме «Легкая атлетика»

- 1.Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»
 - Г. «королева без королевства»
- 2 Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл
 - Г. марафонский бег
- 3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. только один

- Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
- 4 Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
 - Б. две
 - В. три
 - Г. четыре
- 5 Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. бег
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту
 - Г. метание молота
- 6 СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или

Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11 Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12 Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13 Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14 «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15 Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся

Перечень контрольных упражнений по теме «Баскетбол»:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Перечень контрольных упражнений по теме «Волейбол»:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ООП6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ 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
	или бег на 3000 м (мин, с)	15	-
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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 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
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.3	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.3	-
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	15	15

	пневматической винтовки с открытым прицелом		
	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 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.