

**Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»**

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
Муниципального автономного спортивно-
оздоровительного учреждения
МАСОУ «Зоркий»
Бомбицкий А.М.
«01» июля 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа
Смахтин А.Ю.
«30» августа 2021 г.



СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом колледжа,
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.6.6 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности
33.02.01 Фармация
Квалификация: Фармацевт

на базе основного общего образования
базовый уровень подготовки

Москва

2021

Рабочая программа учебного предмета ОУП.б.6 Физическая культура разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г)

Рассмотрена и одобрена методической комиссией преподавателей общеобразовательного, ОГСЭ и ЕН учебных циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий», на основании договора № 8-21 от «01» июля 2021 г. о сетевой форме реализации образовательных программ в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

.

Организация-разработчик: Частное учреждение профессиональная образовательная организация Фармацевтический колледж «Новые знания»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.б.6 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 33.02.01 Фармация, реализуемой с учетом естественно-научного профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне.

1.3. Планируемые результаты освоения программы учебного предмета

Изучение предметной области ФГОС СОО «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к результатам освоения предмета:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Требования к **предметным результатам** освоения **базового** курса должны отражать:

- 1) 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);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная нагрузка - 176 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;

Самостоятельная работа – 59 часов

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<i>117</i>
в том числе:	
Практических занятий	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>59</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1,2 семестре	

2.3. Тематический план и содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий	Объём часов
1 курс, 1 семестр		72
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	2
	<i>Сообщение об оздоровительных системах физического воспитания</i>	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	Тематика практических работ.	
	<i>1. Техника бега на короткие дистанции</i>	1
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>2. Бег 100 метров на время</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Ходьба, бег до 3 км</i>	1	
Тематика практических работ.		
<i>3. Техника бега на средние дистанции</i>	2	

	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>4. Бег 500 метров</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>5. Бег 1000 метров</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>6. Техника метания гранаты</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>7. Метание гранаты на дальность</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 3 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>8. Прыжок в длину с места</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>9. Прыжок в длину с разбега</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>10. Техника бега на длинные дистанции</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег по пересечённой местности до 3 км</i>	1
Тема 2.1. Основы методики	Содержание теоретического занятия	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	

самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. ЛР12, ЛР4	
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Сообщение об особенностях самостоятельных занятий для юношей и девушек</i>	1
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала.	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Тематика практических работ	
	<i>11. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса</i>	4
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Подтягивание, отжимание</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>12. Развитие гибкости</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>13. Развитие мышц брюшного пресса</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для силы мышц брюшного пресса</i>	1
	Тематика практических работ	
<i>14. Развитие силы мышц ног</i>	2	
Самостоятельная работа обучающихся.		
<i>Прыжки на скакалке, приседания</i>	1	
Тематика практических работ		
<i>15. Развитие выносливости</i>	4	

	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеспортивные упражнения</i>	1
Тема 3.1. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание теоретического занятия. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнить реферат</i>	1
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Тематика практических работ.	
	<i>16. Техника передвижений</i>	2
	<i>17. Упражнения волейболиста</i>	2
	Тематика практических работ.	
	<i>18. Техника передач</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнение передач</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>19. Техника подачи</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Выполнение подачи</i>	1	
Тематика практических работ.		
<i>20. Техника нападающего удара, блокирование</i>	2	

	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнение прыжковых упражнений</i>	1
	Тематика практических работ.	
	<i>21. Учебная игра.</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
Тема 4.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание теоретического занятия. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Выполнить реферат</i>	1
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2
	Итого за 1 семестр Максимальной нагрузки – 72 ч. Аудиторной нагрузки – 48 ч. Самостоятельной работы – 24 ч.	
	1 курс 2 семестр	104
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Тематика практических работ.	
	<i>22. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника ступающего шага.</i>	1
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1

Тематика практических работ.	
<i>23. Техника попеременных ходов</i>	1
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Ходьба на лыжах до 3 км</i>	1
Тематика практических работ.	
<i>24. Техника одновременных ходов</i>	1
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Упражнения для верхнего плечевого пояса</i>	1
Тематика практических работ	
<i>25. Техника перехода с хода на ход</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Прохождение дистанции 3 км</i>	1
Тематика практических работ	
<i>26. Техника преодоления спусков</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Катание на лыжах со склонов</i>	1
Тематика практических работ	
<i>27. Техника поворотов и торможений</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Упражнения для мышц ног</i>	1
Тематика практических работ	
<i>28. Техника преодоления подъёмов</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
Тематика практических работ	
<i>29. Техника преодоление дистанции</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Прохождение дистанции 5 км</i>	1
Тематика практических работ	
<i>30. Тактика прохождения дистанции</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся.	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1

	Тематика практических работ	
	<i>31. Техника полу конькового хода</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прохождение 5 км дистанции</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>32. Техника конькового хода</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Приседания, отжимания</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>33. Прохождение дистанции до 8 км</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба на лыжах</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>34. Прохождение дистанции 3-5 км на скорость</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
Тема 5.2. Баскетбол	Содержание учебного материала. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	Тематика практических работ	
	<i>35. Техника ловли и передач мяча</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>36. Техника ведения мяча</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>37. Техника бросков мяча в кольцо</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Силовые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	

	<i>38. Техника ведения и бросков мяча в движении</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>39. Тактика игры в защите</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>40. Тактика игры в нападении</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для развития силы</i>	1
	Тематика практических работ	
	<i>41. Учебная игра</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на гибкость и растяжку</i>	1
Тема 6.2. ППФП (профессионально- прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.	
	Тематика практической работы.	
	<i>42. Развитие мануальных координационных способностей</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на координацию</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>43. Развитие скоростно-силовых качеств</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса</i>	1

	Тематика практической работы.	
	<i>44. Развитие быстроты реакции зрительного анализатора</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>45. Совершенствование скоростно-силовых качеств</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общепфизические упражнения</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>46. Совершенствование координационных качеств</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Игры на внимание и координацию</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>47. Совершенствование мануальных координационных качеств</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения для координации</i>	1
	Тематика практической работы.	
	<i>48. Совершенствование упражнений на общепфизическую подготовку</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег, общепфизические упражнения</i>	1
Тема 7.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	Тематика практической работы	
	<i>49. Совершенствование бега на короткие дистанции</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Упражнения легкоатлета</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>50. Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров</i>	2

	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Ходьба, бег до 2 км</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>51. Совершенствование бега на средние дистанции</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег до 3 км</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>52. Совершенствование метания гранаты</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>53. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Прыжковые упражнения</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>54. Совершенствование бега на длинные дистанции</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>Бег до 3 км</i>	1
	Тематика практической работы	
	<i>55. Кросс-поход до 8 км</i>	2
	Самостоятельная работа обучающихся.	
	<i>56. Бег, общефизические упражнения</i>	2
	Тематика практической работы	
	<i>57. Бег по пересечённой местности. Зачётное занятие</i>	1
	<i>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет</i>	1
		Итого за 2 семестр
		Максимальной нагрузки – 104 ч.
		Аудиторной нагрузки – 69 ч.
		Самостоятельной работы – 35 ч.
		Всего:
		Максимальной нагрузки – 176 ч.
		Аудиторной нагрузки – 117 ч.
		Самостоятельной работы – 59 ч.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Муниципальным автономным спортивно-оздоровительным учреждением МАСОУ «Зоркий», на основании договора № 8-21 от «01» июля 2021 г. о сетевой форме реализации образовательных программ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

ОУПб.6 Физическая культура	Спортивный комплекс: - коврик спортивный; - палки гимнастические; - мяч футбольный надувной; - мяч волейбольный надувной; - инвентарь для занятий спортом (бодибилдингом, фитнес-аэробикой): набор гантелей (по 2 шт); - скакалка с ручкой; - мячи резиновые (диаметр 80 см); - обручи гимнастические; - сетка волейбольная.
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий - беговая дорожка по кругу - сектор для прыжка в длину и тройного прыжка - сектор для прыжка в высоту - сектор для толкания ядра и метания диска - участок с элементами полосы препятствий
	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему Программное обеспечение: Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP License Сублицензионный договор №67307590 от 31.08.2018 бессрочный) Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое ПО) СПС «Гарант»: http://www.garant.ru/ . Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/ Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/ Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
	Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования - комплекты учебной мебели - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования Программное обеспечение: Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP License Сублицензионный договор №67307590 от 31.08.2018 бессрочный) Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Антивирусная программа 360 Total Security (Свободно распространяемое

	ПО), Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/ Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/ Электронно-библиотечная система Лань https://e.lanbook.com
--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература:

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/458711>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>
4. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]:
 Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]:
 Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy
<https://dist.fknz.ru/>

Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные</p> <p>1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных</p>	<p>Текущий контроль: отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), сдача контрольных нормативов,</p> <p>Промежуточная аттестация: <i>Дифференцированный зачет.</i></p>

отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и

нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.