



НОВЫЕ ЗНАНИЯ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Частное учреждение профессиональная
образовательная организация
Фармацевтический колледж «Новые знания»
(ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»)

109390, г. Москва, улица Артюхиной, дом 6, корпус 1, эт/пом/ком 4/Л/4 т. 8 (499) 350-14-20, e-mail: info@fknz.ru, www.fknz.ru



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
А.Ю. Смахтин
29 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом колледжа,
Протокол № 1
от 29 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.б.6 Физическая культура

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

квалификация: медицинская сестра/медицинский брат

на базе основного общего образования
естественно-научный профиль

Москва
2022

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена предметной (цикловой) комиссией преподавателей общеобразовательного, общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного циклов ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания»

Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.
Председатель ПЦК: Зябликова Е.С.

Рабочая программа 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).

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством сетевой формы совместно с Государственным бюджетным учреждением города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 64» Департамента спорта города Москвы.

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

Разработчик: Бурнаш Елена Борисовна, преподаватель ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания».

Внутренняя экспертиза:
Начальник УМО Еремеева Н.К.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.б.6 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы, реализуемой при подготовке специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, естественно-научный профиль подготовки.

1.2. Место предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.б.6 Физическая культура входит в состав общеобразовательных предметов, формируемых из обязательной предметной области ФГОС СОО Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности, и изучается на базовом уровне.

Учебный предмет способствует развитию личностных результатов ЛР1-12 в соответствии с Программой воспитания обучающихся ЧУПОО Фармацевтический колледж «Новые знания» по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.3. Требования к результатам освоения предмета:

Изучение Физической культуры как части предметной области «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.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

Л1 - 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);

Л2 - 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;

Л3 - готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 - 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;

Л5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 - 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;

Л7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 - 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;

Л10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

М1 - 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;

М2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 - 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;

М4 - 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;

М5 - 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;

М6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 - 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 освоения базового курса физической культуры должны отражать:

П1 - 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)

П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и

производственной деятельностью;

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

П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы:

1.4.1. Очная форма обучения

Объем образовательной программы 117 часов, в том числе:

занятия во взаимодействии с преподавателем 117 часов;

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

2.1.1. очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
Лекции, уроки	-
Практические занятия	117
Консультации	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2. 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	Результаты обучения и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
1 курс, 1 семестр		51	
Раздел 1. Основы здорового образа жизни.		4	
1. Правила поведения в спортивных залах и спортивных площадках. Личная гигиена.	Практическое занятие: Правила поведения в спортивных залах и спортивных сооружениях. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена. Общая физическая подготовка.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Здоровый образ жизни, основные понятия, критерии.	Практическое занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Общая физическая подготовка.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 2. Оценка физической подготовленности.		4	
1. Тестирование	Практическое занятие: Принятие контрольных нормативов, тестов.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Тестирование	Практическое занятие: Принятие контрольных нормативов.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 3. Лёгкая атлетика.		16	
1. Обучение техники прыжка в длину с места.	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы».	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения. Ознакомление с техникой прыжка.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

	Изучение техники прыжка по частям. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка по частям. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение технике бега на 30 метров.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения. Ознакомление с техникой низкого, среднего и высокого стартов. Упражнения с ускорениями.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Обучение технике бега на 60 метров.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения. Ознакомление с техникой низкого, среднего и высокого стартов. Упражнения с ускорениями.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
6. Обучение техники метания мяча способом «из-за спины через плечо».	Практическое занятие: Обучение техники метания по частям (разбег, финальное усилие, торможение после выпуска снаряда); Ознакомление с техникой держания снаряда; Физические упражнения на координацию движения.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
7. Обучение техники эстафетного бега.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой держания эстафетной палочки (на старте, в движении и при передаче); Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки (снизу-вверх и сверху-вниз); Ознакомление с местом передачи эстафетной палочки (коридор-15метров); Физические упражнения на ловкость.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
8. Обучение технике бега на средние дистанции.	Практическое занятие: Обучение технике среднего старта; Обучение технике стартового разгона; Обучение технике бега по дистанции; Обучение технике и тактике финиширования.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

Раздел 4. Спортивные игры – Настольный теннис.		10	
1. Обучение правильной стойки и передвижениям. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой исходных положений (индивидуально); Виды перемещений; Техника перемещений (перемещения в предполагаемые места ударов). Учебные игры (одиночные).	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Обучение способам держания ракетки. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой держания ракетки (горизонтальная и вертикальная хватки); Ознакомление с разными способами горизонтальной хватки; (универсальная и со смещением ребра ракетки); Упражнения на ловкость и координацию; Учебные игры (одиночные).	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Обучение техники подачи. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой различных подач («прямая», «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»); Обучение прямой подаче мяча; Обучение ведению счёта; Упражнения на скорость и координацию. Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение техники ударов. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с видами ударов (промежуточные, атакующие, нападающие); Обучение с промежуточным ударом (подача, накат и укороченный удар); Обучение простейшим техническим приёмам (толчок, накат, срезка); Упражнения на ловкость и координацию; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Обучение тактикам игр. Учебные игры.	Практическое занятие: Технические приёмы (атакующие, контратакующие, подготовительные и защитные); Обучение тактике одиночных игр; Знакомство с тактикой парных игр; Упражнения на развитие быстроты реакции; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол.		17	
1. Обучение техники передвижения. Подвижные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); Подводящие упражнения; Различные подвижные игры с заданием.	1	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Обучение техники поворотов на месте. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой поворотов на месте. Подводящие упражнения. Различные подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Обучение техники остановки двумя шагами. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой остановки двумя шагами; Подводящие упражнения; Различные подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение техники остановки прыжком. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой остановки прыжком; Подводящие упражнения; Различные подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой высокого ведения. Ознакомление с техникой среднего ведения. Ознакомление с техникой низкого ведения. Ознакомление с ведением мяча в медленном, среднем и быстром темпе. Подводящие упражнения. Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
6. Обучение техники ведения мяча в движении. Учебные игры.	Практическое занятие: Закрепление техники ведения мяча с низким, средним и высоким отскоком; Обучение техники ведения мяча в движении; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
7. Обучение техники передач мяча в парах. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой передачи мяча в парах на месте; Ознакомление с техникой передачи мяча в парах в движении; Разучивание комбинации «Двойка»;	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

	Учебные игры.		
8. Обучение техники броска. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой броска мяча по кольцу одной рукой с места с «усов» трапеции; Ознакомление с техникой броска мяча по кольцу со «штрафного»; Ознакомление с техникой броска мяча по кольцу с «трёхочковой» линии; Подводящие упражнения; Двухсторонние учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
9. Зачёт.	Практическое занятие: Тесты (поднимание туловища за 30 сек., прыжки на скакалке за 1 мин., подтягивание); Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
	Итого за 1 семестр:	51	
	Объем образовательной программы	51	
	в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем	51	
	1 курс, 2 семестр	66	
	Раздел 6. Лыжная подготовка.	4	
1. Лыжный спорт как средство активного отдыха.	Практическое занятие: Ознакомление с понятием лыжный спорт; Ознакомление с техникой лыжных ходов (классические и коньковые); Ознакомление с техникой передвижения на лыжах (спуски, подъёмы, торможения); Ознакомление с лыжным инвентарём и экипировкой лыжника; Ознакомление с лыжными мазями и их применением. Специальные физические упражнения.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Прикладное значение лыжного спорта.	Практическое занятие: Влияние лыжной подготовки на организм человека; Применение лыж для совершенствования двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма; Возможности применения лыжного спорта в экстремальных ситуациях. Специальные физические упражнения.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
	Раздел 7. Гимнастика.	12	

1. Обучение акробатическим упражнениям.	Практическое занятие: Комплекс акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, колесо, «мостик», длинный кувырок вперёд; Физические упражнения на развитие гибкости.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Комплекс упражнений с гантелями.	Практическое занятие: Комплекс упражнений с гантелями: упражнения с применением гантель на различные группы мышц; Физические упражнения на развитие силовых способностей.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Комплекс упражнений со скакалкой.	Практическое занятие: Комплекс упражнений со скакалкой: упражнения с применением скакалки на различные группы мышц; Физические упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Комплекс упражнений с обручами.	Практическое занятие: Комплекс упражнений с обручем: упражнения с применением обруча на различные группы мышц; Физические упражнения на развитие ловкости и координации движения.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Практическое занятие: Комплекс упражнений с набивными мячами: упражнения с применением набивных мячей на различные группы мышц; Физические упражнения на развитие силы.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
6. Комплекс упражнений со скамейками.	Практическое занятие: Комплекс упражнений со скамейкой: упражнения с применением скамейки на различные группы мышц; Физические упражнения на развитие ловкости и координации движения.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 8. Спортивные игры – волейбол.		20	
1. Обучение технике перемещений. Подвижные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой перемещений по частям с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов; Перемещения на отдельном участке - ускорения, остановка и имитация приёмов; Подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

2.Обучение техники передачи мяча. Подвижные игры.	Практическое занятие: Передачи мяча в парах: сверху, снизу, двумя руками, над головой (на месте и в движении); Передачи мяча в тройках: сверху, снизу, двумя руками, над головой (на месте и в движении); Подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Обучение техники приёма мяча. Подвижные игры.	Практическое занятие: Обучение положения рук, кистей; Обучение техники приёма мяча после передачи; Ознакомление с техникой приёма мяча после подачи; Обучение техники приёма мяча снизу и сверху (в падении); Подвижные игры с заданием.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение техники нижней подачи мяча. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой нижней подачи мяча; Обучение исходному положению; Обучение подбрасыванию мяча; Обучение ударному движению (у стены); Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Обучение техники верхней подачи мяча. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой верхней подачи мяча; Обучение исходному положению; Обучение подбрасыванию мяча; Обучение ударному движению (у стены); Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
6.Обучение техники приёма мяча после подачи. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение положения рук, кистей; Обучение техники приёма мяча снизу после подачи; Обучение техники приёма мяча сверху с падением после подачи; Физические упражнения на точность и координацию; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
7. Обучение техники нападающего удара. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение замаху и удару по мячу в опорном положении; Обучение прыжку вверх толчком двумя ногами с места и с разбега; Обучение удару в безопорном положении (в прыжке);	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

	Физические упражнения на развитие прыгучести и динамической силы.		
8. Обучение техники блокировки мяча. Учебные игры.	Практическое занятие: Подводящие упражнения: 1. Задержание мячей над сеткой имитатором блока. 2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. 3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. 4. Блокирующий – на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему 5. Нападающие удары выполняются из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4).	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
9. Обучение тактическим действиям игры. Учебные игры.	Практическое занятие: Ознакомление с тактикой игры в нападении (индивидуальные и групповые действия); Ознакомление с тактикой игры в защите (индивидуальные и групповые действия); Физические упражнения на развитие тактического мышления. Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
10. Учебно-контрольные игры.	Практическое занятие: Мини-турнир по волейболу.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 9. Спортивные игры – бадминтон.		10	
1. Обучение основным ударам в одиночной игре.	Практическое занятие: Обучение удару лицевой стороной ракетки (сверху, снизу и на уровне пояса); Обучение укороченным, коротким и плоским ударам; Физические упражнения на координацию. Одиночные учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

2. Обучение техники подачи волана в одиночной игре.	Практическое занятие: Обучение короткой подаче открытой стороной ракетки; Обучение короткой подаче закрытой стороной ракетки; Обучение высоко-дальней подаче на заднюю линию площадки; Физические упражнения на развитие игровой выносливости. Одиночные учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Обучение техники подачи волана в парной игре.	Практическое занятие: Знакомство с технико-тактическими действиями в парной игре; Обучение короткой подаче открытой и закрытой стороной ракетки; Обучение высоко-дальней подаче на заднюю линию площадки; Физические упражнения на развитие игровой выносливости. Парные учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение технико-тактическим действиям.	Практическое занятие: Тактические действия в атаке; Тактические действия в защите; Обучение быстрым атакующим ударам; Упражнения для развития быстроты реакции, внимания и тактического мышления; Одиночные и парные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
5. Учебно-контрольные игры.	Практическое занятие: Мини-турнир по бадминтону («пирамида»).	2	
Раздел 10. Спортивные игры: мини-футбол.		8	
1. Обучение технике перемещений. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение технике передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты); Обучение технике бега с нарушением цикличности; Обучение различным приемам бега с прыжками, остановками и поворотами; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Обучение технике передач мяча. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение технике передачи мяча внутренней стороной стопы; Обучение технике передачи мяча внешней стороной стопы; Обучение технике коротких передач; Обучение технике длинных передач; «Квадрат»; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

3. Обучение техники ударам низом. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение техники удара низом (по неподвижному мячу, по катящему мячу, по летящему мячу); Обучение техники удара по мячу головой (удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом); Физические упражнения на скорость и ловкость; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
4. Обучение приёмам мяча. Учебные игры.	Практическое занятие: Обучение техники остановки мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой, подъемом, бедром); Обучение техники остановки мяча грудью; Обучение техники остановки мяча головой; Учебные игры.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 11. Лёгкая атлетика.		8	
1. Закрепление техники прыжков в длину с места, с разбега.	Практическое занятие: Специальные прыжковые упражнения; Совершенствование техники прыжка в длину с места; Закрепление всех фаз прыжка в длину с разбега; Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
2. Закрепление техники бега на короткие дистанции.	Практическое занятие: Закрепление техники бега на короткие дистанции; Закрепление тактики бега на короткие дистанции. Закрепление техники низкого старта; Закрепление техники финиширования по дистанции; Закрепление техники финиширования; Совершенствование техники бега на 30 метров. Физические упражнения на развитие скоростных способностей.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
3. Закрепление техники бега на средние дистанции.	Практическое занятие: Специальные беговые упражнения; Закрепление технике среднего старта; Закрепление технике стартового разгона; Закрепление технике бега по дистанции; Закрепление технике и тактике финиширования;	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12

	Физические упражнения на развитие общей выносливости.		
4. Закрепление техники эстафетного бега.	Практическое занятие: Закрепление техники держания эстафетной палочки (на старте, в движении и при передаче); Закрепление способов передачи эстафетной палочки (снизу-вверх и сверху-вниз); Закрепление места передачи эстафетной палочки (коридор-15метров); Упражнения на развитие ловкости.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Раздел 11. Оценка физической подготовленности.		4	
1. Тестирование.	Практическое занятие: Принятие контрольных нормативов.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
Итоговый зачёт	Практическое занятие: Принятие контрольных нормативов.	2	Л1-15, М1-М9, П1-П5 ЛР1-12
	Итого за 2 семестр: Объем образовательной программы в том числе занятия во взаимодействии с преподавателем	66 66	
	Всего: Объем образовательной программы, в том числе Занятия во взаимодействии с преподавателем	117 117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОУПб.6 Физическая культура осуществляется посредством сетевой формы совместно с Государственным бюджетным учреждением города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва № 64» Департамента спорта города Москвы.

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.
	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 Лицензионное программное обеспечение и базы данных: Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP ILicense Сублицензионный договор № 67307590 от 31.08.2018 бессрочный) Google Chrome (Свободно распространяемое ПО), Антивирусная программа ESET Endpoint Security (лицензия ESET NOD32 Smart Security Business Edition). Автоматизированная система, на платформе информационной оболочки портала InStudy https://dist.fknz.ru/ Электронно-библиотечная система - Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/ Электронно-библиотечная система «Консультант студента» https://www.studentlibrary.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

3.1. 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. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

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:

№ п/п	Наименование
1.	Информационный сервер medkurs.ru https://www.medkurs.ru/lecture2k/
2.	Сайт «Всё для студента» https://www.for-stydenets.ru
3.	www.uchportal.ru (Учительский портал. Уроки, презентации, контрольные работы, тесты, компьютерные программы, методические разработки по русскому языку и литературе). www.Ucheba.com (Образовательный портал «Учеба»: «Уроки» (www.uroki.ru))
4.	Сайт Департамента физической культуры и спорта города: http://www.mosSPORT.ru
5.	https://studopedia.ru/3_49715_analiz-kompleksnoy-programmi-fizicheskogo-vozpitaniya-shkolnikov.html Анализ комплексной программы физического воспитания школьников. Студопедия.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего и промежуточного контроля.

Особенности оценки личностных и метапредметных результатов осуществляется в рамках:

- текущая оценка (осуществляется преподавателем преимущественно на основе ежедневных наблюдений в ходе учебных занятий и внеурочной деятельности);

- защита индивидуального проекта (при наличии);

- внешние неперсонифицированные мониторинговые исследования (ВПР СПО для оценки метапредметных результатов).

Достижение студентами предметных результатов освоения учебного предмета осуществляется следующими формами и методами контроля

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные Л1 - 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	Текущий контроль: отчет по внеаудиторной

<p>государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>Л2 - 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>Л3 - готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Л4 - 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>Л5 - 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>Л6 - 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>Л7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>Л8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>Л9 - 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>Л10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>Л11 - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>Л13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>Л14 - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>Л15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), практическая проверка (сдача контрольных нормативов, тестов),</p> <p>Промежуточная аттестация: <i>Дифференцированный зачет.</i></p>
<p>Метапредметные:</p> <p>М1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и</p>	

<p>корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>М2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>М3 - 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;</p> <p>М4 - 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;</p> <p>М5 - 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;</p> <p>М6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>М7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>М8 - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>М9 - 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.</p>	
<p>Предметные результаты:</p> <p>П1 - 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)</p> <p>П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

Оценка личностных результатов может быть произведена с применением следующих форм оценивания:

- персонифицированная (демонстрирующая достижения конкретного обучающегося);
- неперсонифицированная (характеризующая достижения в учебной группе, у конкретного педагогического работника, в образовательной организации в целом);
- качественная (измеренная в номинативной шкале: есть/нет);
- количественная (измеренная, например, в ранговой шкале: больше/меньше);
- интегральная (оцененная с помощью комплексных тестов, портфолио, выставок, презентаций);
- дифференцированная (оценка отдельных аспектов развития).

При этом могут предусматриваться следующие методы оценивания:

- наблюдение;
- портфолио;
- экспертная оценка;
- стандартизованные опросники;
- проективные методы;
- самооценка;
- анализ продуктов деятельности (проектов, практических, творческих работ) и т.д.