

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 09:59:52
Уникальный программный ключ:
371b5d585809037150c8501a085a000215102

Министерство Здравоохранения Республики Дагестан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова» (ГБПОУ РД «ДБМК»)

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
протокол N 1 от 31.08.2023

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
преподавателей общественных
и общеобразовательных дисциплин
протокол N 1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

31.02.01 Лечебное дело
31.02.02 Акушерское дело
31.02.03 Лабораторная диагностика
33.02.01 Фармация
34.02.01. Сестринское дело

Квалификация:

фельдшер
акушерка/акушер
медицинский лабораторный техник
фармацевт
медицинская сестра/медицинский брат

Рабочая программа ОУП.09 Физическая культура разработана на основе требований соответствующих Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего общего и среднего профессионального образования, положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. N 371 (Зарегистрировано в Минюсте России 12 июля 2023 г. N 74228), в т.ч. Федеральной рабочей программы по учебному предмету ОУП.09 Физическая культура базового уровня подготовки.

с учетом получаемой специальности.

в соответствии с рабочим учебным планом специальности.

Организация-разработчик:

ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

Разработчики:

Ибрагимов И.Г. – председатель ЦМК общественных и образовательных дисциплин №2, к.и.н., доцент, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

Омарова А. К. – преподаватель ГБПОУ РД «ДБМК», преподаватель высшей квалификационной категории.

©_ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	7
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	19
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	29

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура предназначена для реализации среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, 34.02.01. Сестринское дело.

Учебный предмет ОУП.09 Физическая культура принадлежит предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», ФГОС среднего общего образования, и изучается в составе обязательных учебных предметов общеобразовательного цикла.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.09 Физическая культура разработана на основе требований к результатам освоения ФГОС СОО, а также рабочей программы воспитания. Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных ФГОС СПО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрения новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни;

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спортивная и физическая подготовка», основной содержательной направленностью которого является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к ее изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Прикладно-

ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой

деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	78
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Практические занятия	76
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.09 Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (всего/теория/практика/ самостоятельная работа)	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел.1 Легкая атлетика		20(0/20/0)	
Тема 1.1.	Практическое занятие	2	
Бег на короткие дистанции	1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Обучение технике бега на короткие дистанции. 3.Обучение технике низкого старта, разбега, пробега по дистанции. 4.Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. 5.Демонстрация техники на отрезке до 60 м. 6.Контрольный норматив - бег 60 м.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
Тема 1.2.	Практическое занятие	2	
Бег на короткие дистанции.	1.Совершенствование техники низкого старта. 2.Совершенствование техники старта, разбега, пробега по дистанции. 3.Пробегание отрезков 20, 30,40 метров. 4.Контрольный норматив – бег 100 м.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2, ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 1.3.	Практическое занятие	2	
Бег на короткие дистанции			
	1.ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2.Совершенствование техники низкого старта.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7,

	3.Совершенствование техники бега по дистанции и финиширования. 4.Контрольный норматив – бег 200м.		ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		
	Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1.Специальные беговые упражнения 2.Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3.Пробегание отрезков по выражу. 4.Бег по дистанции 600м.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1.Специальные беговые упражнения 2.Обучение высокому старту, разбегу, пробегу по дистанции, финишированию. 3.Пробегание отрезков по выражу. 4.Бег по дистанции 800м.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Тема 1.6. Эстафетный бег.	Практическое занятие 1.ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения 2.Техника эстафетного бега 4*100м. 3.Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении 4.Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 5.Эстафетный бег 4*100м	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 1.7. Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие 1.Специальные прыжковые упражнения. 2.Обучение техники прыжка в длину с места. 3.Подводящие упражнения к прыжку с разбега. 4.Прыжки с разбега без учета результата.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-

			4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 1.8 Прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие	2	
	1.Специальные прыжковые упражнения. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3.Подводящие упражнения к прыжку с разбега. 4.Прыжки с разбега без учета результата.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		
	Оптимальный двигательный режим студента.		
Тема 1.9 Метание гранаты.	Практическое занятие	2	
	1. Обучение технике метания гранаты с разбега (2-3 шага). 2.Подготовительные упражнения для метания гранаты. 3. Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств 4. Выполнение К.Н.- Метание гранаты		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 1.10 Толкание ядра.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ для мышц плечевого пояса. 2 Обучение техникой толканием ядра – 3,5.7 кг.. 3. Развитие и совершенствование физических качеств. 4. Выполнение К.Н.- Толкание ядра.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Раздел.2Волейбол		14(0/14/0)	
Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям на площадке по зонам в волейболе.	Практическое занятие	2	
	1.О.Р.У на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. 2.Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость, а также упражнения на восстановление дыхания. 3.Ознакомить студентов с правилами игры волейбол. 4.Обучение верхней и нижней передаче мяча.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		

	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.		
Тема 2.2. Обучение, совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие 1.О.Р.У на месте с акцентом на верхний плечевой пояс. 2.Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость. 3.Упражнение на восстановление дыхания. 4. Прием мяча сверху двумя руками в парах, тройках. 5. Подводящие упражнения для приема мяча «снизу»	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 2.3 Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	Практическое занятие 1.ОРУ на месте. 2.Специальные прыжковые упражнения. 3.Подводящие упражнения для приема мяча «снизу» 4.Верхняя передача в парах из различных исходных положений.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Гиподинамия - проблема современного мира.		
Тема 2.4 Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Практическое занятие 1.Бег в чередовании с ОРУ 2.Характеристика нижней прямой подачи 3.Подводящие упражнения к прямой подаче. 4.Специальные упражнения для совершенствования подачи мяча. 5. Соревнование на эффективность подач и приема мяча.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 2.5 Обучение технике атакующего удара.	Практическое занятие 1.Краткий инструктаж о правилах выполнения упражнений с волейбольным мячом. 2. Строевые упражнения на месте. Разновидность ходьбы с выполнением упражнений в колонне: 3. Бег в чередовании с ОРУ 4. Подводящие упражнения к атакующему удару. 5.Обучение атакующему удару с разбега в прыжке. 6.Атакующий удар с подачи преподавателя.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Массаж как средство оздоровительной физической культуры. Основные приемы массажа, их воздействие на организм человека.		
Тема 2.6	Практическое занятие	2	

Обучение технике блокирования атакующего удара.	1.ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 2. Упражнение на развитие прыгучести: 3. Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок. 4.Обучение постановке блока при атакующем ударе.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 2.7 Тактика игры волейбол.	Практическое занятие 1.ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 2. Упражнение на развитие прыгучести: 3. Упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок. 4.Обучение тактическим действиям в защите и нападении	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Раздел.3 Гимнастика		12(0/12/0)	
Тема 3.1. Строевые упражнения: Построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения: построение, повороты направо, налево, кругом. 2. Перестроения из одной шеренги в 2-3 и обратно. 3. Перестроения из одной колонны в 2-3 и обратно. 4. Строевой шаг. Повороты в движении, перестроение через центр из одной колонны в 2-3. 5. Перестроение в движении по диагонали «змейкой»	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Физическая культура как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.		
Тема 3.2. Обучение техники акробатических элементов.	Практическое занятие 1.Строевые упражнения. 2.ОРУ на все группы мышц. 3. Обучение технике акробатических упражнений. 4.. Строевые упражнения. Обучение перестроениям на месте и в движении. 5. Выполнение К.Н. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастическом скамье..	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 3.3	Практическое занятие	2	

Совершенствование техники акробатических элементов.	1.ОРУ на развитие физических качеств. 2.ОРУ на развитие гибкости. 3.Совершенствование техники акробатических элементов. 4. Выполнение К.Н.- элементы акробатики.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 3.4. Обучение технике опорного прыжка.	Практическое занятие 1. ОРУ на развитие физических качеств. 2.Обучение технике подводящих упражнений. 3.Обучение технике выполнения опорного прыжка 4..Выполнение К.Н. упражнение на гибкость из положения стоя на г/с наклон в глубину.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Осанка (определение). Факторы, формирующие осанку. Виды нарушения осанки. Способы и средства профилактики и коррекции осанки		
Тема 3.5. Совершенствование техники опорного прыжка.	Практическое занятие 1.Развитие координационных возможностей. 2.Техника упражнений на развитие силы. 3.Выполнение К.Н. Опорный прыжок через «Козла»	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 3.6. Развитие силы. Подъем туловища из положения «лежа на спине».	Практическое занятие 1. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. 2. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 4. Выполнение К.Н. поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Раздел 4 Баскетбол		12(0/12/2)	
Тема 4.1 Стойки, передвижения, повороты. Ловля и передача мяча в баскетболе.	Практическое занятие 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. 2. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 3.. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом	2	ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-

	4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах а) на месте: б) в движении. 5. Вбрасывание мяча с лицевой линии. 6. Эстафеты с баскетбольным мячом.		4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 4.2 Обучение и совершенствование техники ведения баскетбольного мяча.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 2. Обучение технике приёма и передачи мяча на месте, в движении. 3. Подводящие упражнения; ведение мяча различными способами. 4. Подвижная игра «Вызов номеров» 5. Подвижная игра «Воробы-вороны»		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание Физическая культура в режиме учебного дня, учебной недели, в период к подготовке к сессии, её цель и значимость для здоровья и работоспособности студента.		
Тема 4.3 Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на месте. Упражнения на группы мышц верхнего плечевого пояса. 2.Беговые упражнения. 3.Упражнения с баскетбольным мячом. 4.Обучение передаче мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча; передача отскоком; из-за головы. 5.Передача мяча в парах различными способами.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 4.4 Обучение технике ведения мяча с последующим броском в корзину	Практическое занятие	2	
	1.Строевые упражнения. 2.Упражнения в ходьбе, специальные беговые и прыжковые упражнения, 3.Упражнения на верхний плечевой пояс. ОРУ на развитие силы. 4.Совершенствование двигательных навыков в баскетболе. 5.Обучение броску мяча в корзину различными способами. 6.Обучение броску мяча в корзину после ведения и двух шагов разбега. 7.Учебная игра с целевым заданием.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 4.5 Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках» в баскетболе.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ в беге и на месте. 2.Упражнения на развитие прыгучести. 3.Способы овладения мячом при «спорном мяче» 4.Обучение взаимодействию игроков в «двойках» и «тройках» 5.Выполнение правил 3-8-24-секунды в условиях игры. 6.Упражнения в парах, тройках.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6

	Самостоятельная работа	2	
	1.Изучить правила игры в баскетбол, иметь теоретические знания о технических и тактических действиях баскетболиста. 2.Развивать выносливость – прыжки со скакалкой 150-200 раз.		
Тема 4.6 Обучение и совершенствование техники штрафного броска в баскетболе.	Практическое занятие	2	
	1.ОРУ на верхний плечевой пояс 2.ОРУ на развитие силы 3.Обучение штрафному броску. Подводящие упражнения без мяча; с мячом. 4.Разбор ошибок при выполнении штрафного броска. 5.Закрепление правил игры в условиях игры.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		
	Изменение мышц под влиянием физической нагрузки.		
Раздел 5 Легкая атлетика		18(0/18/0)	
Тема 5.1 Развитие скоростных и координационных способностей.	Практическое занятие	2	
	1 ОРУ в движении и на месте, у гимнастической стенки. 2. Упражнения на координационной лестнице. 3. Обучение технике челночного бега. 4.Эстафета с учебным материалом. 5. КН.Челночный бег 4*10 м		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема5.2 Совершенствование выносливости.	Практическое занятие	2	
	1.Ходьба и её разновидности в колонне по одному. 2. Разновидности бега и прыжков с предметами и без. 3. Прыжковые упражнения со скакалкой. 4.КН. Подскоки со скакалкой в 1 минуту на результат.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 5.3 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие	2	
	1. ОРУ на месте и в движении 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР-4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6
Тема 5.4	Практическое занятие	2	

Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1. ОРУ на месте и в движении 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
	Профессионально ориентированное содержание		
	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Тема 5.5 Прыжок в длину с места.	Практическое занятие 1. Строевые упражнения 2. ОРУ на месте и в движении. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Прыжок в длину с места на результат.	2	ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13 МР -1, МР-2, МР 3, МР-4, МР-7, МР 8, МР- 9 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 4, ПР5 , ПР6
Тема 5.6 Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2. Бег с ускорением 30-60 м. 3. Старты из различных положений. 4. Бег 100 м на результат 5. Встречная эстафета.	2	ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13 МР -1, МР-2, МР 3, МР-4, МР-7, МР 8, МР- 9 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 4, ПР5 , ПР6
Тема 5.7 Бег на короткие дистанции	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. 2. Бег с ускорением 30-60 м. 3. Старты из различных положений. 4. Бег 200 м на результат 5. Встречная эстафета.	2	ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13 МР -1, МР-2, МР 3, МР-4, МР-7, МР 8, МР- 9 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 4, ПР5 , ПР6
Тема 5.8 Бег на средние дистанции	Практическое занятие 1. ОРУ в движении и на месте. 2. Специально-беговые и прыжковые упражнения на выносливость. 3. Упражнения для техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. 4. Обучение технике высокого старта и стартового разгона. 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6. Повторное и интервальное пробегание длинных отрезков с соревновательной скоростью: 2* 60м. 7. Сдача контрольного норматива - 200м на результат.	2	ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2, ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР13 МР -1, МР-2, МР 3, МР-4, МР-7, МР 8, МР- 9 ПР-1, ПР-2, ПР-3, ПР- 4, ПР5 , ПР6
	Профессионально ориентированное содержание		
	Физиологический механизм действия УТГ на организм человека		

Тема 5.9	Практическое занятие	2	
Толкание ядра.	1ОРУ на месте на все группы мышц. 2.Способы толкания ядра. 3.Обучение технике толкания ядра из исходного положения «боком» к направлению толкания. 4.Подводящие упражнения к толканию ядра.		ОК-4,ОК-5, ОК-6, ОК-8 ЛР2,ЛР3,ЛР5,ЛР7, ЛР8,ЛР13 МР -1,МР-2, МР 3,МР- 4,МР-7,МР 8,МР- 9 ПР-1, ПР-2,ПР-3,ПР- 4, ПР5 ,ПР6

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии **общих компетенций**:

- ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты анти -коррупционного поведения;
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня подготовленности.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Личностные результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные личностные результаты ФОО СОО
1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
2) патриотического воспитания: 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; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	2) патриотического воспитания: 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; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества,

	ответственность за его судьбу;
3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры,	7) экологического воспитания: сформированность экологической

понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности	культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности
8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате освоения программы по ОУП.09 Физическая культура на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы метапредметные результаты, характеризующиеся овладением универсальными познавательными действиями, универсальными коммуникативными действиями и универсальными регулятивными действиями.

Метапредметные результаты освоения предмета:

Метапредметные результаты, отраженные в универсальных учебных действиях	Универсальные учебные действия (УУД) ФГОС СОО	Уточненные универсальные учебные действия (УУД) ФООП СОО
Овладение универсальным и учебными познавательными действиями:	Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения	Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и

	проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
	Базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать	Базовые исследовательские действия: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы

	приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.	для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
	Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,	Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении

	гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Овладение универсальным и коммуникативными действиями:	Коммуникативные универсальные учебные действия Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств	Коммуникативные универсальные учебные действия Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
Овладение универсальным и регулятивными действиями	Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

	оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
	–Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	–Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
	–Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с	–Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по

	учёт мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
--	---	--

Предметные результаты освоения учебного предмета ОУП.09 Физическая культура

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины; (прыжковая яма, сектор для толкания ядра, сектор для метания гранаты, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, беговые дорожки)

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Баскетбол. Щит баскетбольный игровой (комплект), кольца баскетбольные

табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Волейбол. Сетка волейбольная, мячи волейбольные массовые, мяч волейбольный для соревнований.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая, комплект медболов.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания(500-700гр)

Ядро для толкания, стартовые флажки, рулетка, секундомеры.

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, гиря, теннисный стол, комплект для настольного тенниса, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская.

Информационное обеспечение реализации программы

В библиотечный фонд входят учебники из федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858. (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

Студентам Колледжа обеспечен доступа к учебникам ЭР СПО «PROFобразование» и «Консультант студента» комплекс «Медицина (СПО) ГЕОТАР-Медиа».

В образовательном процессе используются электронные образовательные ресурсы из федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.10.2023 N 738. (Зарегистрировано в Минюсте России 02.11.2023 N 70799).

Основные источники:

1. «Физическая культура» Лях .В.И. 10-11кл М., Просвещение 2021.
2. «Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев. Издательство Лань- 2023.

7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	«Отлично» - За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. Если: при выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. «Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. «Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - Должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.		<i>Лёгкая атлетика.</i> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества

		средствами спортивных игр. <i>Гимнастика.</i> Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений, силовых упражнений. <i>Легкая атлетика.</i> — Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания коротких дистанций 100-200 метров; средних дистанций 600-800м, длинных дистанций без учёта времени. Кроссовая подготовка. — Оценка техники прыжка в длину с места; с разбега в высоту; с разбега в длину. — Оценка результата метания гранаты и толкания ядра.
--	--	--