

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«Фельдшерский колледж»

Г.Н. Котова
«27» августа 2025г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Б ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

34.02.01 Сестринское дело
срок обучения 2 года 10 месяцев
очная форма обучения

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12. Б «Физическая культура» Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 413 от 17 мая 2012 года и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18 мая 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 1 от 27.08. 2025г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 1 от 27.08. 2025г.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 1 от 27.08. 2025г.

Председатель ЦМК

А.И. Исакова

Разработчик программы:

- Шмакова Елена Сергеевна.-преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Планируемые результаты освоения программы предмета «Физическая культура» включают следующие личностные, метапредметные, предметные результаты:

Код результатов	Наименование результата
ЛР1	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - осознание обучающимися российской гражданской идентичности: в сфере 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; в сфере 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;
ЛР2	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению: в сфере физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; в сфере 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;
ЛР 3	наличие мотивации к обучению и личностному развитию: 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.
ЛР 4	целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы: в сфере духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского 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; в сфере 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; убежденность 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; в сфере экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических 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
	базовые логические действия
УУПД1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
УУПД2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
УУПД3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
УУПД4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
УУПД5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
УУПД6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
УУПД7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
УУПД8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
	базовые исследовательские действия
УУПД 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
УУПД 10	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);
УУПД 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
УУПД 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УУПД 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УУПД 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
УУПД 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
УУПД 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
УУПД 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УУПД 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
УУПД 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
	работать с информацией
УУПД 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
УУПД 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
УУПД 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
УУПД 23	использовать средства информационных и коммуникационных технологий

	в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
УУПД 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
	общие
УКД1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
УКД2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
УКД3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
УКД4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
УКД5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
	совместная деятельность
УКД6	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
УКД7	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
УКД8	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
УКД9	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
УКД10	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
УКД11	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
	самоорганизация:
УРД1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
УРД2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
УРД3	давать оценку новым ситуациям
УРД4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
УРД5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УРД6	оценивать приобретенный опыт;
УРД7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
	самоконтроль
УРД8	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
УРД9	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;

УРД10	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
УРД11	уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;
УРД12	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
	принятие себя и других людей
УРД 13	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	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;
ПР 3	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
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	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».
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании

	самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	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.
ПР 18	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 19	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;
ПР 20	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
ПР 21	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 22	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

УУПД0-универсальные учебные познавательные действия

УКД0-универсальные коммуникативные действия

УРД0-универсальные регулятивные действия

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
консультации	0
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация (зачет в-1 семестр, дифференцированный зачет -2 семестр)	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1 Знания о физической культуре		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура как социальное явление	Содержание: 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.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	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. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 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.			
Раздел 2 Физическое совершенствование. Модуль "Спортивная и физическая подготовка". Легкая атлетика.		12		
Тема 2.1. Техника бега по пересеченной местности.	Содержание: - Обучение технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. - Общеразвивающие упражнения. - Освоение техники высокого старта. - Специальные беговые упражнения. - Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут. - Общая физическая подготовка.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание: - Обучение технике бега на короткие дистанции. - Обучение технике старта, стартового разбега. - Старт по команде на отрезках - 5x10м. - Развитие скоростных возможностей. - Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. - Развитие выносливости, гибкости, силы. - Подвижные игры с мячом. - Общая физическая подготовка.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 2.3. Бег на дистанции 60м и 100 м.	Содержание: - Разминочный бег 500м. - Комплекс общеразвивающих упражнений,	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11

	специальных беговых упражнений. - Бег с хода 3х30м, низкий старт и стартовый разбег 3х30, бег на результат 60м с низкого старта.		2	УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 2.4. Специально-подготовительные упражнения к прыжкам в длину.	Содержание: - Бег в медленном темпе 8-12 мин, комплекс общеразвивающих упражнений. - Развитие скоростно - силовых способностей: бег с высоким подниманием бедра, прыжковые шаги, бег с закидыванием голени назад, прыжки со сменой прямых ног вперед, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед, старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения к прыжкам в длину.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 2.5. Повторно-переменный бег. прыжкам в длину.	Содержание: - Разминочный бег 500 м, комплекс общеразвивающих упражнений, специальные беговые упражнения. - Бег на дистанцию 2х250м. - Общая физическая подготовка: подъем туловища из положения лежа руки за головой - Ю-28раз, Д-24раза. - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Ю-34 раза, Д-18 раз от скамейки. - Приседание на одной ноге 7 раз. - Прыжки на скакалке - 30 сек.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 2.6. Беговая выносливость.	Содержание: - Равномерный медленный бег 15 мин. - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Специальные прыжковые упражнения, многоскоки – бег прыжками. - Развитие скоростно-силовых качеств. - Контрольный норматив № 1 (бег на 60 метров).	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.		20		
Тема 3.1. Баскетбол. Основные	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности при игре в	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24

правила игры и элементы техники.	баскетбол. - Правила игры и разметка игрового поля. - Основные элементы техники и специальные подготовительные упражнения. - Обучение технике передвижений, остановок в баскетболе. Стойки. - Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, ловля мяча. - Упражнения для развития силы.		2	УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.2. Техника передвижений без мяча и с мячом, броски с места.	Содержание: - Обучение передвижениям, прыжкам, остановкам, поворотам в движении без мяча и с мячом. - Обучение ведению мяча по прямой линии и с изменением направления, броскам с места. - Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, серийные прыжки в течение 10,15,30 сек.), координации движений: эстафеты с мячом.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.3. Техника ведения мяча на месте и в движении.	Содержание: - Ведение мяча: высокое, низкое, с изменением скорости. - Обучение технике броска по кольцу с места с разных точек на поле. - Ведение мяча на месте и в движении. - Передачи мяча на месте, в движении в парах. - Упражнения на развитие ловкости: броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.4. Техника передачи мяча на различные расстояния.	Содержание: - Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки. - Передачи мяча двумя руками, одной, от груди, от	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13

	головы. - Ведение мяча с изменением направления, скорости. - Эстафеты. - Обучение стойкам защитника. - Двусторонняя игра.		2	ПР 1-22
Тема 3.5. Броски мяча в прыжке.	Содержание: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Специально-подготовительные упражнения. - Обучение броску в прыжке. - Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. - Развитие и укрепление мышц плечевого пояса. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.6. Бросок в движении после ведения и 2-х шагов.	Содержание: - Тренировка выполнения бросков с места. - Обучение технике выполнения броска одной рукой сверху в движении. - Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места, имитация броска без мяча; выполнение броска в корзину после одного шага с места; выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу, с отскоком от пола; броски в движении после поступательной передачи («на ход» игроку) или передачи сбоку. - Эстафеты с мячом. - Развитие ловкости.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.7. Броски и передачи мяча в движении.	Содержание: - Тренировка техники выполнения бросков. - Передача мяча, ловля мяча в парах на месте и в движении к кольцу. - Бросок мяча в кольцо двумя руками и одной от плеча с места.	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	- Броски в корзину из-под щита с места. - Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. - Броски в корзину со встречной подачи. - Броски в корзину со средних дистанций с места. - Штрафные броски. Игра 1х1 с броском в корзину. - Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.		2	
Тема 3.8. Броски в прыжке из-под кольца, добивание мяча.	Содержание: - Три варианта выполнения приема. - Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). - Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. - После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. - Двусторонняя игра. - Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 3.9. Техника игры в защите и персональные замечания.	Содержание: - Техника защищающегося игрока. - Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. - Основные стойки. - Передвижения в стойках. - Выполнение защитных действий против двух игроков. - Индивидуальные действия в защите. - Правила игры в баскетбол, нарушения правил. - Штрафные броски сериями по 5-10 в каждой. - Броски до промаха. В парах, тройках – командные броски. - Общая физическая подготовка: приседания на одной ноге у стены (7-10 раз), упражнения на укрепление	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	мышц ног и пресса. - Развитие силы. - Тестирование по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди на месте) – зачет 1, (броски с точек с места) – зачет 2.			
Тема 3.10 Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Зачет	Содержание: - Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). - Тестирование по баскетболу (ведение мяча, поворот, передача мяча партнеру после двух шагов от середины зала) – зачет 3. - Развитие скоростной выносливости. - Упражнения на развитие силы мышц.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Раздел 4. Знания о физической культуре		2		
Тема 4.1. Знания о физической культуре	Содержание: 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	2	1	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	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.			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.		22		
Тема 5.1. Волейбол. Основные правила игры и элементы техники.	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. - Теоретические сведения о волейболе. - Техника безопасности во время занятий волейболом. - Обучение основным правилам игры и элементам техники. - Подготовительные и имитационные упражнения.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	- Овладение техникой перемещения, стоек. - Разметка игрового поля. - Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).			
Тема 5.2. Техника передвижения без мяча и с мячом.	Содержание: - Обучение технике передвижения без мяча и с мячом. - Специально - подготовительные и имитационные упражнения. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). - Стойки игрока. - Виды передач мяча.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.3. Виды передач и приема мяча.	Содержание: - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. - Бросковые упражнения. - Различные варианты приема и передач мяча: сверху, снизу, на месте, индивидуально и в парах. - Челночный бег. - Эстафеты с мячом. - Прыжки на скакалке.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.4. Техника боковой подачи мяча.	Содержание: - Разметка игрового поля. - Обучение технике боковой подачи мяча. - Подготовительные и имитационные упражнения. - Овладение техникой перемещения, стоек. - Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед, с выходом вперед. - Двухсторонняя игра. - Упражнения с набивными мячами из различных	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	исходных положений на развитие силы мышц.			
Тема 5.5. Передачи мяча в парах через сетку. Техника подачи мяча.	Содержание: - Подготовительные и специальные упражнения. - Обучение передачам мяча через сетку. - Прием и передача мяча из различных И.П. - Варианты техники приема и передач мяча индивидуально у стены, в парах через сетку, в группах (в колонне) через сетку, после подач мяча. - Прием снизу через сетку (в парах) одной рукой, кулаком. - Эстафеты с мячом. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.6. Взаимодействие игроков в парах.	Содержание: - Обучение взаимодействию игроков в парах: передача на различные расстояния и прием мяча. - Совершенствование технических приемов волейбола. - Групповые упражнения с подач через сетку, прием мяча после подачи. - Тактические упражнения для тренировки индивидуальных действий игроков. - Двусторонняя игра с разбором ошибок. - Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, обручи, скакалки).	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.7. Передача и приемы мяча различными способами.	Содержание: - Комплекс общеразвивающих упражнений. - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Прием и передачи мяча из различных И.П. - Прием и передача мяча в движении, в малых группах. - Выполнение контрольного норматива (верхние передачи о стену). - Двусторонняя игра с разбором ошибок.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

Тема 5.8 Элементарный нападающий удар. К./Н. 1.	Содержание: - Обучение элементарному нападающему удару. - Специальные упражнения волейболиста. - Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. - Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. - Нападающий удар в парах. - Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). - Выполнение контрольного норматива (верхняя передача прием снизу у стены). - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.9 Техника нападающего удара. К.Н. 2.	Содержание: - Обучение технике нападающего удара. - Специальные имитационные упражнения. - Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. - Удары по мячу с собственного набрасывания. - Удары по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку). - К.Н. по технике игры. - Нападающий удар в парах. - Двусторонняя игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 5.10. Подготовительные, имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. Развитие удара.	Содержание: - Имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. - Развитие силы. - Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. - Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку).	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	- Удары по мячу с собственного набрасывания. - Атакующие удары по ходу.			
Тема 5.11. Основные правила игры и судейства. Технические элементы в комбинации. Контрольные нормативы 3,4	Содержание: - Обучение технике нападающего удара с №3 на №4. - Основные правила игры и судейства. - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). - Атакующие удары по ходу. - Выполнение КН 3, 4: (подача мяча). - Учебная игра.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Раздел 6. Физическое совершенствование. Модуль "Спортивная и физическая подготовка" Гимнастика.		10		
Тема 6.1. Виды гимнастики. Виды спортивной гимнастики. Общие развивающие упражнения.	Содержание: - Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой - 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 - Теоретические сведения о гимнастике. - Техника безопасности на занятиях гимнастикой. - Страховка и самостраховка. - Владение техникой передвижений: ходьба, бег, строевые упражнения, прыжки, упражнения в	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	равновесии. ОФП. - Подвижные игры и эстафеты с применением основных двигательных навыков. - Развитие гибкости.			
Тема 6.2. Вольное упражнение.	Содержание: - Выполнение порядковых упражнений, построений. - Упражнения для развития подвижности в различных суставах в положении стоя и лежа. - Элементы художественной гимнастики. - Развитие координации движений. - Общеразвивающие упражнения на матах. - Развитие гибкости. - Обучение вольному упражнению с 17-21 счет.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 6.3. Тренировка элементов акробатики в целом.	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. - Изучение элементов акробатического комплекса: перекаты, кувьрки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. - Развитие гибкости. - Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 6.4. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. - Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. - Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке (на полу, по линии на полу, на скамейке).	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 6.5. Подвижные игры и	Содержание: - Выполнение строевых упражнений на месте и в	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24

эстафеты. Контрольный норматив по вольному упражнению.	движении. - Комплекс упражнений у гимнастической стенки. - Упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. - Тренировка в упражнении в равновесии. - Зачет по акробатическому упражнению с элементами: «ласточка», кувырок, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в полушпагат.		2	УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Раздел 7. Базовая физическая подготовка. Спортивная и физическая подготовка. Легкая атлетика.		8		
Тема 7.1. Общая физическая подготовка, бег на короткие дистанции	Содержание: Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Тема 7.2. Лазанье и развитие выносливости	Содержание: Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	(импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое). Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".		2	
Тема 7.3. Развитие скоростных способностей и координации движений	Содержание: Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации			
Тема 7.4. Развитие силовых способностей и подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	Содержание: Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.--	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	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			
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
Всего:		78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2014.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика/ Под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной.- М.: Академия, 2013
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика/ Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского.- М.: Академия, 2013
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов средних и высших учебных заведений; стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 г.,-464 с.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф.образования — 12 изд.,стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2012 г.,-176 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>;

3.3 Требования к педагогическим работникам

- Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.
- Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в форме зачета, дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
ЛР1	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности: в сфере 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; в сфере 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;	наблюдение, анкетирование
ЛР2	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению: в сфере физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	

	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; в сфере 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;	
ЛР 3	наличие мотивации к обучению и личностному развитию: 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.	
ЛР 4	целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы: в сфере духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского 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; в сфере эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, 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; в сфере экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических 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	
	базовые логические действия	
УУПД1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;	Тестирование Выполнение контрольных нормативов
УУПД2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	
УУПД3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	
УУПД4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	
УУПД5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	
УУПД6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	

УУПД7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	
УУПД8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	
	базовые исследовательские действия	
УУПД 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Тестирование Выполнение нормативов контрольных
УУПД 10	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);	
УУПД 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	
УУПД 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	
УУПД 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	
УУПД 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	
УУПД 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;	
УУПД 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	
УУПД 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	
УУПД 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	
УУПД 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения	
	работать с информацией	
УУПД 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Тестирование Выполнение нормативов контрольных
УУПД 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	
УУПД 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;	
УУПД 23	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
УУПД 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности	
	общие	
УКД1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
УКД2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	
УКД3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;	
УКД4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	
УКД5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
	совместная деятельность	
УКД6	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
УКД7	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	
УКД8	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	
УКД9	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	
УКД10	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	

УКД11	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным	
	самоорганизация:	
УРД1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	
УРД2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений	
УРД3	давать оценку новым ситуациям	
УРД4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	
УРД5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	
УРД6	оценивать приобретенный опыт;	
УРД7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
	самоконтроль	
УРД8	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	
УРД9	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;	
УРД10	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	
УРД11	уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;	
УРД12	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	
	принятие себя и других людей	
УРД 13	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 2	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;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 3	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	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 6	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».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий

ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 17	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.	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 18	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 19	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;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 20	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 21	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 22	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий