

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЩЁВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Кущёвский медицинский колледж»
_____ Н.В. Цапкина
« ____ » _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

ст. Кущёвская
2023 г.

Рассмотрена на заседании ЦК № 3
Протокол № ____ от _____ 2023 г.
Председатель:
Подгальная А.И. _____
Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № ____ от _____ 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 г., регистрационный № 69452;

с учетом:

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Организация-разработчик рабочей программы ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж».

Разработчик: Федосова Ю.А., преподаватель Тимашевский филиал ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж»;

Колтукова Н.Д., преподаватель ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж».

Рецензенты:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования от 30 ноября 2022 г. (Протокол №14).

Рабочая программа учебной дисциплины используется в подготовке студентов, так как физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимы им как будущим специалистам здравоохранения, основывается на физической подготовленности и нормальном развитии студентов, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность труда.

Рабочая программа состоит из разделов: общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», структура и содержание общеобразовательной дисциплины, условия реализации программы общеобразовательной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

В содержании дисциплины выделены 2 раздела: «Физическая культура, как часть культуры общества и человека», «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности».

Рабочая программа рассчитана на 72 часа, из них 12 часов – теоретические занятия, 60 часов – практические занятия.

В связи с климатическими условиями Краснодарского края и спортивной базой колледжа были внесены изменения в содержание учебной дисциплины физическая культура данной рабочей программы, практические занятия по лыжному спорту, плаванию и хоккею заменены лёгкой атлетикой и игровыми видами спорта.

Для изучения специфики получаемой специальности в рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» включено профессионально-ориентированное содержание.

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	5
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	11
3.	Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	22
4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	26

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

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

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

	коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
---	--	---

ПК 3.1 Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний. ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни.	- проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	
ПК 4.1. Проводить оценку состояния пациента. ПК 4.3. Осуществлять уход за пациентом. ПК 4.5. Оказывать медицинскую помощь в неотложной форме. ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.	- оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при заболеваниях и (или) состояниях	
ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни. ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме. ПК 5.3. Проводить мероприятия по поддержанию жизнедеятельности организма пациента (пострадавшего) до прибытия врача или бригады скорой помощи.	- оказание медицинской помощи в экстренной форме	

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		
	Лекция 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция 2. Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	

	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция № 3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i> 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекция № 4. Организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	

	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 5. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 3.1, 3.2, 4.1</i>
	Лекция № 5. Физическая культура в режиме трудового дня 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности медицинского работника. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления медицинских работников. Составление профессиограммы медицинского работника. Определение принадлежности специальности «Сестринское дело» к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики для медицинских работников.	2	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.6</i>
	Лекция № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств медицинской сестры/медицинского брата; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств (плавание, легкая атлетика, игровые виды спортивной деятельности, йога)	2	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-	58	ОК 01, ОК 04,

	спортивной деятельности		ОК 08, ПК 3.1, 3.2, 4.1, 4.3, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.3
Методико-практические занятия			
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, 3.2, 4.6
	Практические занятия № 1. Комплекс упражнений для различных форм организации занятий физической культурой 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.1, 3.2, 4.5, 4.6, 5.1, 5.3
	Практические занятия № 2. Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ПК 3.1, 3.2
	Практические занятия № 3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04,

и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Практические занятия № 4. Комплекс упражнений при решении профессионально-ориентированных задач 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний медицинских работников 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки медицинских работников	2	ОК 08, <i>ПК 3.2, 4.6</i>
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 3.1, 3.2, 4.6, 5.3</i>
	Практические занятия № 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка 1. Характеристика медицинской деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	Практические занятия № 6. Упражнения для производственной гимнастики Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для медицинских работников	2	
	Практические занятия № 7. Техника выполнения упражнений для производственной гимнастики Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для медицинских работников	2	
	Практические занятия № 8. Комплекс упражнений для производственной гимнастики для различной категории медицинских работников	2	

	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для медицинских работников		
Основное содержание		42	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 9. Оздоровительные формы занятий физической культурой 1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности развитие основных физических качеств (шейпинг, каланетика, стрейчинг, хатха-йога)	2	
2.7. Гимнастика			
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 10. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Практические занятия № 11. Выполнение общеразвивающих упражнений 1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 12. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на гимнастических снарядах	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	1.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		
	3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		
	Девушки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
Тема 2.7 (3)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Акробатика	Практические занятия № 13. Освоение акробатических элементов 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		2	
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги с крестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала			ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 14. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики 1. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Практические занятия № 15. Комплексы для развития физических		2	

	способностей средствами аэробики		
	1. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 16. Комплекс упражнений атлетической гимнастики 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардио тренажерах.	2	
2.8 Спортивные игры			
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 17. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов баскетбола 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практические занятия № 18. Выполнение технико-тактических	2	

	приёмов в баскетболе Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практические занятия № 20. Выполнение технико-тактических приёмов в волейболе Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.9 Дартс	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 21. Освоение и совершенствование техники игры в дартс 1. Техники безопасности при игре в дартс: производить броски по мишени в момент нахождения в секторе другого игрока, бросать в друг друга дротики, направлять дротик острием на человека, оставлять дротики без присмотра, бросать в мишень сразу два и более дротиков, после броска не мешкайте, а идите и быстро вынимайте дротики, чтобы позволить следующему игроку встать на старт и прицелиться. 2. Освоение и совершенствование техники броска по мишени 3. Выполнение технико-тактических броска по мишени и точного попадания	2	
Тема 2.10 Спортивные	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08

игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Практические занятия № 22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в шахматы 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. 2. Развитие физических способностей средствами игры	2	
	Практические занятия № 23. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в городки 1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. 2. Развитие физических способностей средствами игры	2	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия № 24. Совершенствование техники бега 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 2. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Практические занятия № 25. Совершенствование техники на средние и длинные дистанции 1. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Практические занятия № 26. Совершенствование техники эстафетного бега 1. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Практические занятия № 27. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практические занятия № 28. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 1. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 2. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Практические занятия № 29. Подвижные игры и эстафеты с	2	

	элементами легкой атлетики. 1. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		72	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- гантели;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- скамейки;
- секундомеры;
- гимнастические снаряды;
- стойки для прыжков в высоту;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса ;
- волейбольная сетка;
- щиты баскетбольные с кольцами.
- дротики, мишень

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- мультимедиа.
- персональный компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и

информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания:

— Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

— Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

— Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации /авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

— Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов. Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

— <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

— <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

— www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

— <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ¹ , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы
ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни. ПК 4.1. Проводить оценку состояния пациента. ПК 4.3. Осуществлять уход за пациентом.	Р 1, Темы 1.5, 1.6	– тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.		нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни. ПК 4.1. Проводить оценку состояния пациента. ПК 4.3. Осуществлять уход за пациентом. ПК 4.5. Оказывать медицинскую помощь в неотложной форме. ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации. ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни. ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме. ПК 5.3. Проводить мероприятия по поддержанию жизнедеятельности организма пациента (пострадавшего) до прибытия врача или бригады скорой помощи.	Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	