

ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»

Филиал «Безенчукский»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Филиала

«Безенчукский»

ГБПОУ «Самарский

медицинский колледж

им. Н. Ляпиной»

_____ О.В. Сухорукова

_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

основной образовательной программы

34.02.01 Сестринское дело

профиль обучения: естественно-научный

2024

СОГЛАСОВАНО

Цикловой методической комиссией
№ 1

Протокол № 1

Председатель

_____ Логинова Е.А.

« 03 » _____ сентября 20 24 ____ г.

Составлена в соответствии
с требованиями ФГОС среднего общего и
среднего профессионального
образования с учетом получаемой
специальности

Заведующий отделением по УПР

_____ Н.Р. Некрасова

« 05 _____ » _____ сентября _____ 20 24 ____ г.

Составитель: Козырева У.С. преподаватель ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 34.02.01 Сестринское дело

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
3.	СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
5.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

Приложение 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Приложение 2

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 34.02.01 Сестринское дело;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по естественно-научному профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности 34.02.01 Сестринское дело;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 34.02.01 Сестринское дело отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб);

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на
- укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.13 Основы безопасной жизнедеятельности, ОУП.03 Математика, ОУП.08 Биология, ПМ.03 Проведение мероприятий по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности Сестринское дело, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделе: Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 07	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 10	Заботящийся о собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛР 13	Принимающий и понимающий цели и задачи социально-экономического

Коды результато в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	развития Самарской области, готовый работать на их достижение, стремящийся к повышению конкурентноспособности Самарской области в национальном и мировом масштабах
ЛР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
ЛР 18	Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях
ЛР 21	Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся.
ЛР 23	Признающий ценность образования, стремящийся к повышению профессиональной подготовки путем участия в учебно–исследовательской работе, в конкурсах профессионального мастерства и др.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б/у)	
ПРб.01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 02.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной среде, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
	ОК 08	Использовать средства физической

		культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
--	--	---

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности Сестринское дело

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
Наименование ВПД	
ПК 3.1	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	60
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	56
Профессионально ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека					
Введение Тема 1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4			
	1.Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	МР 04, МР 05, ПРб. 01	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12	ЛР 02, ЛР 13
	2.Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	4	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.2 Составление и	Содержание учебного материала	2			

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 3.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	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 4.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально - ориентированных задач	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 7.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 8.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 9.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 10.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

	11.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.				
Тема 2.8 Акробатика	Содержание учебного материала	2			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 12.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	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.9 Аэробика	Содержание учебного материала	6			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 13.Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. 14.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). 15.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.).	6	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.10 Атлетическая	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное	4	<i>ПР6 01, ПР6 02,</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11,</i>

гимнастика	содержание Практические занятия 16.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 17.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		<i>ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 12</i>
Тема 2.11 Футбол	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 18.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 19.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника 20.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	6 6	 <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	 <i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	 <i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.12 Баскетбол	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Практические занятия	4 4	 <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР</i>	 <i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	 <i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

	21.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 22.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		09		
Тема 2.13 Баскетбол	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 21.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 22.Освоение/совершенствование приёмов	4			
		4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12

	тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).				
Тема 2.14 Волейбол	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 23.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 24.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	4 4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.15 Бадминтон	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 25.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад 26.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой	4 4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

	деятельности (учебная игра).				
Тема 2.17 Теннис	Содержание учебного материала	4			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 27.Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). 28.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	4	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>
Тема 2.18 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16			
	Профессионально ориентированное содержание Практические занятия 29.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 30.Совершенствование техники спринтерского бега 31.Совершенствование техники (кроссового	16	<i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</i>	<i>ОК 2, ОК 03, ОК 06, ОК 08,ОК 12</i>	<i>ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12</i>

	бега9, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 32.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 33.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 34.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 35.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 36.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.				
	Дифференцированный зачет	2			
	ИТОГО: максимальная нагрузка	78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.
- Ракетки для бадминтона, воланчики.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
- Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б, ПРу)	Методы оценки
ПРб 01.	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02.	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;	ЛР 05, ЛР 10, ЛР 08, ЛР 13, ЛР 23	МР 01, МР 07, МР 09
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 05, ЛР 07, ЛР 09	МР 05, МР 04, МР 09
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 23	МР 01, МР 09
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 06, ЛР 13	МР 05, МР 06
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 05, ЛР 10, ЛР 02	МР 08, МР 05
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных	ЛР 05, ЛР 08	МР 07

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
общечеловеческих ценностей, в том числе с учётом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений применять стандарты антикоррупционного поведения;		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	ЛР 06	МР 05
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 10	МР 01
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 10, ЛР 02, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 23	МР 01, МР 02, МР 07, МР 08, МР 05, МР 06, МР 03, МР 04, МР 09
ПК 3.1 Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю «акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению ЗОЖ, в том числе по вопросам планирования семьи.	ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13	МР 02, МР 04, МР 05, МР 09
ПК 3.3 Проводить физиопсихопрофилактическую подготовку женщин к беременности, родам. грудному вскармливанию, и уходу за новорождёнными.	ЛР 07, ЛР 09, ЛР 13	МР 02, МР 08, МР 07
ПК 3.4 Вести медицинскую документацию, организовывать деятельность медицинского персонала,	ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13	МР 02, МР 08, МР 07

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
находящегося в распоряжении.		

Приложение 2

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОУП.03 Математика ОУП.08 Биология ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности ОК 09, ОК 10, ОК 11, ПК 1.2 ПК 1.9 ПК 1.11 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 09, ЛР 23 МР 02, МР 04, МР 05, МР 09, МР 01,	ПК 3.1 Проведение мероприятий по профилактике инфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.	ПР6 05, ПР6 04	Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач
Варианты профессионально-ориентированных заданий: 1. Вы работаете медицинской сестрой на участке в поликлинике, ваш график работы 2/2, с 07:30 по 20:30. Составьте и продемонстрируете не менее трех видов комплексов упражнений, которые помогут вам сохранить осанку при таком режиме работы, а также укажите периодичность выполнения этих комплексов упражнений. 2. В стационаре нет лифта. Разработайте комплекс упражнений, который будет направлен на укрепление мышц ног и спины			
Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП. 09 Безопасность жизнедеятельности ОК 09, ОК 10, ОК 11, ПК 1.2 ПК 1.9 ПК 1.11	ПК 3.1 Проведение мероприятий по профилактике инфекционных и инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни.	ПР6 01, ПР6 03	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ЛР 06, ЛР 07, ЛР 13, ЛР 23, ЛР 8 МР 02, МР 04, МР 03			
Варианты профессионально-ориентированных заданий: Вы работаете медицинской сестрой приемного отделения стационара. К вам зашла пожилая женщина с просьбой помочь ей. Женщина поскользнулась, когда ушла по улице. Продемонстрируйте комплекс мероприятий по оказанию помощи пожилой женщины.			