

Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация "Национальный медицинский колледж им. Г.А. Гагиева"



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
работе:

 / И.М.-Ш. Баркин

Приказ П/18 от 14.07.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной профессиональной образовательной программы

34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

**Квалификация выпускника: медицинская сестра / медицинский
брат**

г. Сунжа, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	15
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
Приложение 1	27
Примерная тематика индивидуальных проектов по дисциплине	27
Приложение 2	28
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	28
Приложение 3	31
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП 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 учебной дисциплины «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 дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» 34.02.01 Сестринское дело отводится **82** часа в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности Сестринское дело.

Задачи освоения «Физической культуры» (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО) является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и

работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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

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

В процессе освоения дисциплины «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 учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины **ОУД.06 «Физическая культура»** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

ОУД «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общепрофессионального цикла **ОП.09 «Безопасность жизнедеятельности»**, а также общепрофессионального цикла **ОП.02 «Анатомия и физиология человека»**

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

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

Дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

В результате изучения **ОУП.06 «Физическая культура»** на уровне среднего общего образования: обучающийся **на базовом уровне научится:**

- 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 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

- 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;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся **на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
4. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Обучающиеся должны знать:

1. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
2. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
3. Индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
4. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
5. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
6. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, 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 дисциплине входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

Программа также учитывает возможность реализации учебного материала в гибридном (смешанном) обучении, а также в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по дисциплине «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности «Сестринское дело» профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: «Физическая культура в профессиональной деятельности» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Упражнения на развитие гибкости», «Упражнения на коррекцию нарушения осанки».

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «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/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 02	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР 03	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР 04	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР 05	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
ЛР 06	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР 07	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
ЛР 08	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;
ЛР 9	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
ЛР 10	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
ЛР 11	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР 12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР 13	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР 14	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР 15	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР 17	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР 18	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР 19	готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
ЛР 23	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР 24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
ЛР 27	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание ЛР глобального характера экологических проблем;
ЛР 28	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР 29	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР 30	расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 31	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР 32	совершенствование языковой и читательской культуры как средства

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
	взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР 33	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе;
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
МР 02	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
МР 06	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР 07	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
МР 08	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
МР 09	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 10	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
МР 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
МР 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
МР 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
МР 15	-давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
МР 16	-осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
МР 17	-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
МР 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
МР 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
МР 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
МР 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
МР 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
	правовым и морально-этическим нормам;
МР 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;
МР 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР6)	
ПР6 01	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР6 02	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;
ПР6 03	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. 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)
ПР6 04	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР6 05	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР6 06	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.
ПР6 07	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР6 08	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР6 09	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР6 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
ПРБ 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

В процессе освоения дисциплины «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 34.02.01 Сестринское дело
Познавательные универсальные учебные действия; -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; -ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты 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; -осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке

	ОК 09	Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Регулятивные универсальные учебные действия: -самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; -принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	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 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
	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 учебной дисциплины «Физическая культура»

закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело
СГЦ.03 «Безопасность жизнедеятельности»,	
ПК 1.2	Обеспечивать требования охраны труда, правил техники безопасности, санитарно-эпидемиологического и гигиенического режимов при выполнении клинических лабораторных исследований и инструментальных исследований при производстве судебно-медицинских экспертиз (исследований).
ОП.01 «Анатомия и физиология человека»	
ПК 1.2	Обеспечивать соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и нормативов медицинской организации.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	82
Самостоятельная работа	2
Основное содержание	80
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	74
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	Теоретический раздел	6			
Тема 1.1 Основы физической культуры.	Содержание учебного материала. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Комбинированное занятие №1. Основы физической культуры.	2	МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 03, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий.	Содержание учебного материала 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Способы и методы развития физических качеств: силы, быстроты, скорости. Определение понятия		МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06,	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание

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
Тема 1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2	ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11		
	Комбинированное занятие № 2 Основы методики самостоятельных занятий.				
	Содержание учебного материала				
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История создания. Цель и задачи ГТО. Современные нормативы ВФСК «ГТО». Волейбол, история появления, правила игры, судейство. Баскетбол, история появления, правила игры, судейство. Настольный теннис, история появления, правила игры, судейство.	2	МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 03, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
Комбинированное занятие № 3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила игры, судейство в волейболе, в настольном теннисе.					
Раздел 2. Лёгкая атлетика		12			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала	2	МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 03, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10,	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
	Бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие, средние дистанции, с высокого и низкого старта, бега на 30, 60 м, 500 м. Техника эстафетного бега. Бег 4 *100 м, челночный бег 10*10, 3*10. Сдача контрольных нормативов. Метания мяча в цель. Прыжок в длину с места. Подвижная игра				
	Практическое занятие № 1. Общая физическая подготовка. Игра.				

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
	Практическое занятие № 2. Бег по дистанции 30, 60 м. Сдача контрольных нормативов. Подвижная игра.	2	ПР6 11		
	Практическое занятие № 3. Бег по дистанции 500 м. Подвижная игра.	2			
	Практическое занятие № 4. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 5. Метания мяча в цель. Эстафеты.	2			
	Практическое занятие № 6. Эстафетный бег. Игра.	2			
Раздел 3. Гимнастика		14			
Тема 3.1 Выполнение упражнений различной функциональной направленности.	Содержание учебного материала				
	1.Строевые упражнения. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Круговая тренировка Упражнения на коррекцию нарушения осанки, на координацию, гибкости, на развитие силы. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО		МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
	Практическое занятие № 7. Круговая тренировка Подвижная игра.	2			
	Практическое занятие № 8. Упражнения на коррекцию нарушения осанки. Игра.	2			
Практическое занятие № 9. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра.	2				

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
	Практическое занятие № 10. Упражнения на развитие силы. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 11. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Игра.	2			
	Практическое занятие № 12. Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 13. Зачет. Игра.	2			
Раздел 4 Волейбол		26			
Тема 4.1. Обучение техническим элементам волейбола	Содержание учебного материала				
	Строевые упражнения. Бег, прыжковые, беговые, прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Стойки, перемещения, прыжки. Передача мяча сверху, снизу, в прыжке, в тройках, в движении, над собой с хлопком, с приседанием, с поворотом, в колоннах. Обучение технике нижней, верхней, боковой подачи мяча. Взаимодействие игроков в защите, нападении. Блокировка мяча, нападающий удар. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.		МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
	Практическое занятие № 14. Стойки, перемещения по площадке. Игра.	2			
	Практическое занятие № 15. Обучение технике передачи мяча сверху, снизу. Игра.	2			
	Практическое занятие № 16. Обучение технике нижней подачи мяча. Игра.	2			
	Практическое занятие № 17. Обучение технике верхней подачи мяча. Игра.	2			
	Практическое занятие № 18. Обучение технике боковой подачи мяча. Игра.	2			

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
	Практическое занятие № 19. Нижняя подача мяча. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 20. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра	2			
	Практическое занятие № 21. Обучение технике нападающего удара. Игра.	2			
	Практическое занятие № 22. Обучение технике блокировки мяча. Игра.	2			
	Практическое занятие № 23. Взаимодействие игроков в защите. Игра.	2			
	Практическое занятие № 24. Взаимодействие игроков в нападении. Игра.	2			
	Практическое занятие № 25. Совершенствование верхней и нижней передачи. Игра	2			
	Практическое занятие № 26. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Сдача контрольных нормативов. Игра	2			
Раздел 5 Настольный теннис		10			
Тема 5.1 Обучение техническим элементам настольного тенниса.	Содержание учебного материала		МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
	Правила игры . Техника выполнения приёмов игры. Способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока у стола. подача, приём подачи (свеча.) Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.				
	Практическое занятие № 27. Обучение техническим элементам настольного тенниса. Игра.	2			
	Практическое занятие № 28. Обучение подачам и	2			

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
	приему мяча. Игра.				
	Практическое занятие № 29. Обучение ударам по мячу справа и слева. Игра.	2			
	Практическое занятие № 30. Обучение нападающим ударам. Игра.	2			
	Практическое занятие № 31. Обучение парной игре. Игра.	2			
Раздел 6. Легкая атлетика		14			
Тема 6.1. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты.	Содержание учебного материала		МР 02, МР 04, МР 11, МР 15, МР 20, ЛР 01, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 27, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06, ПР6 07, ПР6 08, ПР6 09, ПР6 10, ПР6 11	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.11, ПК 2,5	Спортивное и здоровье-ориентирующее воспитание
	Бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общая физическая подготовка. Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель, на дальность. Сдача контрольных нормативов. Метания мяча в цель. Бег по дистанции 500 м и 1000 м. Прыжок в длину с места. Спортивная ходьба. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.				
	Практическое занятие № 32. Челночный бег 3*10. Эстафеты.	2			
	Практическое занятие № 33. Метание мяча в цель, на дальность. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 34. Бег по дистанции 500 м и 1000 м. Подвижная игра.	2			
	Практическое занятие № 35. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов. Игра.	2			
	Практическое занятие № 36. Спортивная ходьба. Игра.	2			
	Практическое занятие № 37. Кроссовая подготовка. Игра.	2			
	Практическое занятие № 38. Промежуточная	2			

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
	аттестация - дифференцированный зачет.				
	Всего:	82			

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи
- скакалки
- теннисные ракетки
- секундомеры
- скамейки
- гантели
- гири
- штанги
- набивные мячи 1 кг., 1,5 кг.
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты
- баскетбольные сетки
- тренажеры для ног и рук
- бадминтонные ракетки
- воланчики
- фитнес ленты

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2.Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

3.Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html1> Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

4. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

6.Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.- 320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

9.Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

10. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

11. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

12. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

13. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для СПО / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022)

14. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с. — ISBN 978-5-4468-7250-3

15. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978-5-406-07424-4

3.2.3. Электронные ресурсы

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
ПРб 06 выполнять упражнения коррегирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики. Проведение общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений профилактической направленности в соответствии со своей профессией. Составление комплексов упражнений направленных на профилактику нарушений осанки.
ПРб 08 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Оценка выполнения комплексов утренней и производственной гимнастики. Проведение общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений профилактической направленности в соответствии со своей профессией. Составление комплексов упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств.
ПРб 09 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Проведение общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития физических качеств. Сдача контрольных нормативов в течение года. Сдача норм ГТО;
ПРб10 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	Судейство игр по волейболу и настольному теннису. Демонстрация тактических действий в нападении и защите во время игры в волейбол, в настольный теннис. Участие в соревнованиях по волейболу и настольному теннису.
ПРб 11 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях комплекса ГТО.	Развитие физических качеств, для подготовки к сдаче норм ГТО. Сдача контрольных нормативов в течение года по изучаемым видам спорта. Сдача норм ГТО.

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по дисциплине

1. Профилактика профессиональных заболеваний
2. Профилактика травматизма средствами физической культуры.
3. Организация, формы и содержание ППФП студентов специальности....
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Развитие координации и равновесия.
6. Развитие скоростных качеств: быстроты и реакции.
7. Развитие физического качества: силы.
8. Правила игры в волейбол. Судейство.
9. Правила игры в настольный теннис. Судейство.
10. Самоконтроль во время занятий физической культурой.
11. Лечебная гимнастика, как основной фактор коррекции здоровья студента.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.
13. Легкая атлетика как средство развития скорости и быстроты
14. Влияние физических упражнений на формирование осанки.
15. Дыхательные оздоровительные методики.
16. Аэробная и анаэробная нагрузка в системе физической подготовки студента.
17. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.
18. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии на занятиях физической культуры.
19. Виды фитнеса: пилатес, аэробика,
20. Стретчинг, как средство восстановления после физических нагрузок.
21. Производственная гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.
22. ВФСК ГТО как средство физического развития.

.

Приложение 2

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
ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ЛР 04 Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	МР 01 Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
ПК 1.11. Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	ЛР 27 Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание ЛР глобального характера экологических проблем;	МР 17 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;	ЛР 13 Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;	ЛР 27 Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание ЛР глобального характера экологических проблем;	МР 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;
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	ЛР 26 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	МР 24 Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	ЛР 06 Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	МР 12 Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 26 Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;	ЛР 08 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;	МР 08 Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 08 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;	МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
ПК 1.11 Соблюдать правила санитарно-гигиенического режима, охраны труда, техники безопасности и противопожарной	ЛР 20 Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	МР 22 Оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
безопасности, порядок действия при чрезвычайных ситуациях.	ЛР 21 Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	МР 17 Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины 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 дисциплине
ОП.09 Безопасность жизнедеятельности уметь: -предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; -владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; -применять первичные средства пожаротушения; знать: меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; - основы военной службы и обороны государства; - основные положения гигиены и санитарии; -роль и влияние природных, производственных и социальных факторов на здоровье населения; -правовые основы рационального природопользования;	ОП.02 «Анатомия и физиология человека» Иметь практический опыт соблюдения требований санитарного режима, охраны труда, техники безопасности. уметь: – моделировать функциональные системы организма – обнаруживать и определять показатели проявлений процессов жизнедеятельности, оценивать полученные результаты знать: – морфологию анатомических структур и их функциональную обусловленность – сущность и нормы проявления процессов жизнедеятельности организма	ПР6 07 -выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР6 08 -выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; ПР6 09 -выполнять упражнения	Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности Тема 1.1 Основы физической культуры. Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий. Тема 1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тема 2.1 Общая физическая подготовка. Тема 3.1 Выполнение упражнений различной функциональной направленности.

		общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	
--	--	---	--