

Министерство здравоохранения Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Нижнекамский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

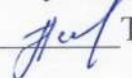
для специальности 34.02.01 Сестринское дело

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

«03» 07 2023г.

Заместитель директора
по учебному процессу

 Т.А.Пеструхина

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ЦМК

социально-гуманитарных

и математических дисциплин

протокол № 11 от «03» 07 2023г.

Председатель ЦМК

 Э.М.Гарифуллина



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик: ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:

Хайруллин Р.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	5
2.Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	14
3.Условия реализации общеобразовательной дисциплины.....	26
4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.....	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, является базовой дисциплиной и входит в общеобразовательный цикл учебного плана.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (метапредметные, личностные)	Дисциплинарные/ Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<p><i>В части трудового воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	<p>познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>право других людей на ошибки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально -

		<p>прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 1.1. Организовывать рабочее место</p> <p>ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду</p> <p>ПК 3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний</p> <p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p> <p>ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни</p> <p>ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; <p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p><i>В части физического воспитания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно - оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально - прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	---

Личностные результаты

Код личностных результатов	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 3	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
ЛР 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 10	Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории,

	поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
ЛР 12	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания
ЛР 13	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 14	Соблюдающий врачебную тайну, принципы медицинской этики в работе с пациентами, их законными представителями и коллегами
ЛР 15	Соблюдающий программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, нормативные правовые акты в сфере охраны здоровья граждан, регулирующие медицинскую деятельность
ЛР 16	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 17	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	100
Основное содержание	<u>86</u>
в том числе:	
практическое обучение	86
Профессионально ориентированное содержание	<u>12</u>
в том числе:	
практическое обучение	12
Индивидуальный проект	Да
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	<u>2</u>

2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	10 2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Тема 1.2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Основное содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 4. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 5. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 7; ЛР 9; ЛР 17
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных	Основное содержание учебного материала 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9;

<p>занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p>ЛР 17</p>
<p>Тема 1.4. Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание</p> <p>1. Зоны организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная</p>	<p>2</p> <p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1-ЛР 17</p>
<p>Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание</p> <p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально - значимых физических и психических качеств.</p>	<p>2</p> <p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1-ЛР 17</p>
<p>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Профессионально – ориентированное содержание</p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	<p>16</p>
<p>Тема 2.2. Составление и</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание</p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для</p>	<p>2</p> <p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2,</p>

<p>проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>		<p>ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1 - ЛР 17</p>
<p>Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание 1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1 - ЛР 17</p>
<p>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей деятельности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1 - ЛР 17</p>
<p>Тема 2.5. Профессионально - прикладная физическая подготовка</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1 - ЛР 17</p>
<p>Тема 2.6. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий</p>	<p>Профессионально – ориентированное содержание 1.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой группы профессий 2.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики второй группы профессий 3. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики третьей группы профессий 4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики четвертой группы профессий.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2, ЛР 1 - ЛР 17</p>
<p>Тема 2.7. Физические упражнения для оздоровительных</p>	<p>Основное содержание учебного материала Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>

форм занятий физической культурой				
			Раздел 3. Гимнастика	26
Тема 3.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	Основное содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Тема 3.2. Выполнение общеразвивающих и прикладных упражнений	Основное содержание учебного материала Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Тема 3.3. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях	Основное содержание учебного материала 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: <u>Девушки</u> Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. <u>Юноши</u> Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Тема 3.4. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне	Основное содержание учебного материала Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: <u>Девушки</u> Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна <u>Юноши</u> Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17

<p>Тема 3.5. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня</p>	<p>Основное содержание учебного материала Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косоного разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: <u>Девушки</u> Опорные прыжки: через коня углом с косоного разбега толчком одной ногой <u>Юноши</u> Опорные прыжки: через коня ноги врозь</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 3.6. Акробатика. Освоение акробатических элементов</p>	<p>Основное содержание учебного материала 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».</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 3.7 Совершенствование акробатических элементов</p>	<p>Основное содержание учебного материала Совершенствование акробатических элементов</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 3.8. Освоение и совершенствование акробатической комбинации</p>	<p>Основное содержание учебного материала Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): <u>Девушки</u> И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П. <u>Юноши</u> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д) -Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» представляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 3.9. Аэробика. Освоение базовых, основных и модифицированных движений</p>	<p>Основное содержание учебного материала Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>

<p>Тема 3.10. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно -сосудистой). 2.Комплексы для развития физических способностей аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ -аэробика, фитбол -аэробика и т. п.). Конец 1 сем.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 3.12. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Основное содержание учебного материала 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</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 3.13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования</p>	<p>Основное содержание учебного материала Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 3.14. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах</p>	<p>Основное содержание учебного материала Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Раздел 4 Лыжная подготовка			18
<p>Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Ознакомить с техникой безопасности при занятиях лыжной подготовкой. .Обучить подбору лыж и палок. 2.Обучить строевым упражнениям с лыжами в руках- повороты, ходьба. Обучить строевым упражнениям на лыжах- повороты переступанием, «солнышком», перекидом, ходьба ступающим шагом. 3. Дать полное представление о способах подготовки лыж к скольжению по температурному режиму погоды. 4.Обучить нанесению парафина, соответствующего погоде. Скольжение по учебной лыжне на определенное скольжения.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17

<p>Тема 4.2. Специальные упражнения на технику п.п.2-хшажного хода</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Дать представление и обучить технике попеременного двухшажного хода. Специальные упражнения: фаза свободного скольжения, скольжение на одной лыже с выносом разноименной руки вперед, окончание свободного скольжения, переход в отталкивание.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.3. Техника п.п.2-х ш.х. Техника подъёмов на лыжах. Техника спусков на лыжах</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Совершенствовать технику п.п.2-х ш. хода на учебной трассе 1км. 3.Обучить технике подъёмов на некрутом склоне «полужёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 4.Обучить технике спуска на лыжах в основной, средней, низкой стойке.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.4. Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Ознакомить с техникой переходов с хода на ход. Обучить переходам на учебной лыжне 500м. 3. Ходьба по учебной лыжне 3км.</p>	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.5. Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Текущий контроль: демонстрация техники п.п.2-х ш.х, одновременных 3.Совершенствовать технику поворотов на учебной лыжне 1км.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.6. Эстафета 4х2км</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Эстафета 4х2 км изученными ходами и переходами с хода на ход.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.7. Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж: ОРУ, СБУ по 20м. 2.Обучить торможениям «плугом, полуплугом, упором», боком. 3.Ходьба 3км. изученными способами.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
<p>Тема 4.8. Промежуточный контроль - зачёт 3км.</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1.Разминка без лыж. 2.Зачёт ходьба по дистанции 3км.</p>	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17
Раздел 5 Спортивные игры			16

<p>Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приёмов игры в баскетбол</p>	<p>Основное содержание учебного материала Баскетбол 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2. Освоение 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</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.2. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол</p>	<p>Основное содержание учебного материала 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</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>Основное содержание учебного материала Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.5. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приёмов игры в волейбол</p>	<p>Основное содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>

<p>Тема 5.6. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол</p>	<p>Основное содержание учебного материала 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 падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.7. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p>	<p>Основное содержание учебного материала Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 5.8. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>Основное содержание учебного материала Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Раздел 6 Легкая атлетика</p>			
<p>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p>	<p>Основное содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 6.2. Совершенствование техники эстафетного бега</p>	<p>Основное содержание учебного материала Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 6.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега</p>	<p>Основное содержание учебного материала 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 2. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>

<p>Тема 6.4. Совершенствование техники метания гранаты</p>	<p>Основное содержание учебного материала Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 6.5. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетикой</p>	<p>Основное содержание учебного материала Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетикой</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Тема 6.6. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетикой</p>	<p>Основное содержание учебного материала Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетикой</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1, ЛР 4, ЛР 7; ЛР 6, ЛР 9; ЛР 17</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>Основное содержание учебного материала Выполнение упражнений</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08 ЛР 1-ЛР 17</p>
<p>Всего</p>		<p>100</p>	
	<p>Индивидуальный творческий проект Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок. Питание спортсменов Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. История Олимпийских игр как международного спортивного движения Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата Личности в современном олимпийском движении. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века. Двигательная активность и здоровье человека. Здоровый образ жизни Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного</p>		

	<p>веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Физическая культура и физическое воспитание Физическое воспитание в семье Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. Утренняя гигиеническая гимнастика Развитие экстремальных видов спорта Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.</p>	
--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены «Спортивно-оздоровительный комплекс: Спортивный зал. Зал лечебной физической культуры»

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка - стадион с кругом 250м, шведская стенка,
- перекладины 3-х уровней.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные источники

1. 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.- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

Основные печатные источники

1. 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. : ил. - Текст : непосредственный.

Дополнительные источники:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 5.1, ПК 5.2

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	P.1 Т.1.1 – Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.7 P.3 Т.3.1 – Т.3.14 P.4 Т.4.1 – Т.4.8 P.5 Т.5.1 – Т.5.8 P.6 Т.6.1 – Т.6.6	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада - презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	P.1 Т.1.1 – Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.7 P.3 Т.3.1 – Т.3.14 P.4 Т.4.1 – Т.4.8 P.5 Т.5.1 – Т.5.8 P.6 Т.6.1 – Т.6.6	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P.1 Т.1.1 – Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.7 P.3 Т.3.1 – Т.3.14 P.4 Т.4.1 – Т.4.8 P.5 Т.5.1 – Т.5.8 P.6 Т.6.1 – Т.6.6	профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля – защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса
ПК 1.1. Организовывать рабочее место	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	упражнений - оценивание практической работы
ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	- демонстрация комплекса ОРУ,
ПК3.1. Консультировать население по вопросам профилактики заболеваний	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	- сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ПК3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	- сдача нормативов ГТО
ПК 5.1. Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	- выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 5.2. Оказывать медицинскую помощь в экстренной форме	P.1. Т.1.4, Т.1.5 P.2 Т.2.1 – Т.2.6	

Тематический план
 Дисциплина Физическая культура
 Специальность 34.02.01 Сестринское дело
Практические занятия
100 ч.

№	Тема	Количество часов	Наименование воспитательного события, форма проведения, продолжительность (в минутах)	ЛР	Период
1.	Современное состояние физической культуры и спорта	2			
2.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2			
3.	Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2			
4.	Физическая культура в режиме трудового дня	2			
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	21 сентября – Международный день мира (утв. Генеральной Ассамблеей ООН в 1981 г.)	ЛР 1- ЛР 17	1 курс, 1 семестр, сентябрь
6.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2			
7.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2 октября – День среднего профессионального образования (ежегодно 2 октября: Указ Президента Российской Федерации от 25.07.2022 г. № 496)	ЛР 1- ЛР 17	1 курс, 1 семестр, октябрь
8.	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2			
9.	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2			

10.	Профессионально -прикладная физическая подготовка	2			
11.	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	2			
12.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2			
13.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2			
14.	Основная гимнастика (обязательный вид)	2			
15.	Выполнение общеразвивающих и прикладных упражнений	2			
16.	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях	2			
17.	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне	2			
18.	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня	2			
19.	Акробатика. Освоение акробатических элементов	2			
20.	Совершенствование акробатических элементов	2			
21.	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2			
22.	Аэробика. Освоение базовых, основных и модифицированных движений	2			
23.	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма Конец 1 с.	2			
24.	Атлетическая гимнастика	2			
25.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	11 января — Всемирный день «спасибо», беседа 10 минут	ЛР1-ЛР17	1 курс, 2 семестр, январь
26.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах	2			
27.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	2	7 февраля – День зимних видов спорта в России, беседа	ЛР1-ЛР17	1 курс, 2 семестр, февраль
28.	Специальные упражнения на технику п.п.2-хшажного хода.	2			
29.	Техника п.п.2-х ш.х. Техника подъёмов на лыжах. Техника спусков на лыжах	2			
30.	Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.	2			

31.	Техника одновременных ходов. Переход с хода на ход.	2			
32.	Текущий контроль по технике изученных способов передвижений, поворотов.	2			
33.	Эстафета 4x2км.	2			
34.	Техника торможений. Ходьба по дистанции 3км.	2			
35.	Промежуточный контроль - зачёт 3км.	2			
36.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение техники выполнения приёмов игры	2			
37.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в баскетбол	2			
38.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в баскетболе.	2			
39.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
40.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение техники выполнения приёмов игры	2			
41.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в волейбол	2			
42.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения в волейболе.	2			
43.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
44.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2			
45.	Совершенствование техники эстафетного бега	2			
46.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега	2			
47.	Совершенствование техники метания гранаты	2			
48.	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2			
49.	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2			
50.	Дифференцированный зачет	2			