

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Э.Р. РАДНАЕВА»**

**ГҮРЭНЭЙ МЭРГЭЖЭЛТЭ ЁУРАЛСАЛАЙ БЭЭЭ ДААҢАН ЭМХИ ЗУРГААН
«Э.Р. РАДНАЕВАЙ НЭРЭМЖЭТЭ УЛАС ТҮРЫН ЭМШЭЛЭЛГЫН ГОЛ
КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 Физическая культура

Специальность 34.02.01. Сестринское дело,
базовая подготовка
на базе основного общего образования

Улан-Удэ, 2022 г.

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
Сестринское дело
Протокол № 10
«24» июня 2022 г.
Заведующий ЦМК
Т.К. Дашидоржиева
Т.К. Дашидоржиева

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
Н.Б. Дырдуева
«28» июня 2022

«Согласовано»
Старший методист
В.Б. Балдоржиева
В.Б. Балдоржиева
«27» июня 2022 г.

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 25.05. 2022 г. Налиф / Налифкер эр.
(Подпись)
(Расшифровка подписи)

«Утверждена» на заседании методического совета
Протокол № 6 от «28» июня 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 с учетом изменений в ФГОС СОО, утвержденных приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022 г., с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования от 28 июня 2016 г. № 2/16-з и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12.05.2014г. с изменениями и дополнениями от 9 апреля, 24 июля 2015 г., 13 июля 2021г.), входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 Сестринское дело

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Республиканский базовый медицинский колледж им. Э.Р. Раднаева»

Разработчик:

Накитняк Евгения Васильевна – преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в ГАПОУ РБМК, осуществляющего подготовку специалистов среднего звена на базе основного общего образования, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – СОО) в пределах подготовки программы специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) с учетом получаемой специальности 34.02.01 Сестринское дело среднего профессионального образования (СПО).

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями освоения общеобразовательного учебного предмета (ОУП) являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК.

Задачи освоения ОУП решаются в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО и ППССЗ по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Методика преподавания учебного предмета «Физическая культура» направлена на обучение с учетом профессиональной направленности и синхронизацию предметных, метапредметных и личностных результатов с общими компетенциями (ОК в соответствии с ФГОС СПО соотносятся с ЛР/МР/ПР ФГОС СОО).

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23
5.	МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01Сестринское дело, квалификация базовой подготовки: медицинская сестра / медицинский брат на базе основного общего образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в цикле общеобразовательной подготовки (ОП) учебного плана с учетом профессионального образования.

Учебный предмет имеет междисциплинарную связь с учебными предметами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также с междисциплинарными курсами профессионального цикла.

Учебный предмет изучается на базовом уровне и его содержание направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

1.3. Цели и задачи освоения учебного предмета (УП)– требования к результатам

учебного предмета: изучение учебного предмета "Физическая культура", должно обеспечить сформированность навыков здорового образа жизни и достижение личностных, метапредметных и предметных результатов и общих компетенций (ОК)

1.3.1требования к результатам личностным, **включающим:**

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения **должны отражать:**

- готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части **физического воспитания:**
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивной оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Код ЛР	Личностные результаты (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СОО
ЛР 1	готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности
ЛР 2	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 3	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивной оздоровительной деятельностью;
ЛР 4.	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

1.3.2 требования к результатам метапредметным, **включающим:**

- освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);
- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты **должны отражать:**

МР. 1	Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД): а) базовые логические действия: определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; б) базовые исследовательские действия: способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
--------------	--

МР 2	Овладение универсальными коммуникативными действиями(УКД): а) общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
МР 3	Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД) а) самоорганизация: самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принять себя и других людей: принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

1.3.3 требования к результатам предметным, **включающим** освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» научных знаний, умений и способов действий, специфических для предметной области «Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности»

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры **должны отражать:**

ПР 1	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);
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР 6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.3.4 В общеобразовательном цикле включены компоненты, которые отражают содержание ценностных ориентаций, степень развития интересов и потребностей, убеждений, определяющих их социальную деятельность и содействующие формированию согласно требованиям ФГОС следующих общих компетенций для студентов специальности «Сестринское дело»:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество

ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности

ОК13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Синхронизация образовательных результатов на уровне среднего общего образования с образовательными результатами (ОК) на уровне среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело для общеобразовательного цикла по ОУП. 06 Физическая культура

Наименование ОК, согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО, примерной программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 1 готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности	МР1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД): а) базовые логические действия: умение самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	ЛР 2 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	МР 1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД): б) базовые исследовательские действия: - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ЛР 3 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивной оздоровительной деятельностью;	МР2 Овладение универсальными коммуникативными действиями (УКД): а) общение: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; МР3. Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД) а) самоорганизация:

		- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ЛР 4 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	МР3. Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД) а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный

		выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;
ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности	МР 1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями (УУПД): б) базовые исследовательские действия: - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности	ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями (УРД) б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: социальных навыков, включающих способность

		выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принять себя и других людей: принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
--	--	---

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	1. 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);
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

1.5 Вид промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета, виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия в форме практической подготовки	116
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе:	59
Подготовка рефератов	1
Подготовка к сдаче нормативов по гимнастике	10
Подготовка к сдаче нормативов по легкой атлетике	24
Совершенствование техники игры в баскетбол	14
Совершенствование техники игры в волейбол	10
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ОК, ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		75	
Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала		
	Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания в медицинских сферах. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента 1. История развития физической культуры в России. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	1	
Тема 1. 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	Физические упражнения; использование спортивного инвентаря. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Ходьба различная (обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп). 3. Развитие скоростных качеств и прыгучести. 4. Развитие скоростной выносливости. 5. Бег на короткие отрезки. 6. Выполнение специальных беговых упражнений. 7. Развитие общей выносливости. 8. Упражнения ОФП. 9. Бег на средние дистанции.	24	ОК 01,02,04,05,13 ЛР 1-4

	10. Бег на длинные дистанции. 11. Кросс. 12. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений. Ходьба по пересеченной местности. Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента 1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. 2. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). 3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. 4. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность.	12	
Тема 1.3. Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	-	
	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками для развития общей выносливости. Ознакомление с различными программами бега. Самоконтроль при овладении жизненно важными умениями и навыками. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
	Практические занятия 1. Развитие общей выносливости. 2. Выполнение теста бег на 100м. 3. Выполнение теста бег на 1-2 км. 4. Отработка техники высокого старта. 5. Выполнение теста челночный бег 3*10м. 6. Выполнение теста бег на 300м. 7. упражнения ОФП 8. Отработка техники низкого старта. 9. Выполнение теста прыжки в длину с места 10. Выполнение теста тройной прыжок с места. 11. Выполнение теста бег на 30м. 12. Выполнение теста бег на 60м.	24	OK 01,02,04,05,13 ЛР 1-4
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Подготовка к сдаче норм в прыжках в длину.	12	

	Отработка техники бега по прямой.		
Раздел 2. Формирование профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков		102	
Тема 2.1. Силовая гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств		
	Практические занятия 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук. 2. Выполнение тестов подтягивания. 3. Выполнение тестов приседание. 4. Круговая тренировка 5. Поднимание и опускание туловища. 6. Прыжки на скакалке. 7. Гибкость. 8. Упражнения на спину. 9. Упражнения на стопу 10. Упражнения с обручем.	20	<i>OK 01,02,04,05,13 ЛР 1-4</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение сообщений Темы для внеаудиторной самостоятельной работы студента Силовые способности и методика их совершенствования	10	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.		
	Практические занятия 1. Отработка техники приема и передачи мяча над собой (сверху, снизу). 2. Сдача контрольных нормативов в выполнении передачи мяча над собой (сверху, снизу). 3. Отработка техники передачи (верхней) мяча в парах. 4. Отработка техники передачи (нижней) мяча в парах. 5. Сдача контрольных нормативов в выполнении верхней и нижней передач в парах. 6. Сдача контрольных нормативов подачи мяча через сетку.	20	<i>OK 01,02,04,05,13 ЛР 1-4</i>

Тема 2.3. Баскетбол	7. Отработка техники игры в волейбол. 8. Отработка техники игры в волейбол. 9. Судейство игр. 10. Судейство игр.		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники игры в волейбол в спортивном зале по графику	10	
	Содержание учебного материала	-	
	Приемы игры в нападении и защите. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Практические занятия 1. Отработка техники передачи и ловли БМ от плеча, груди, из-за головы. 2. Отработка техники ведения и бросков с точек. 3. Сдача контрольных нормативов в выполнении бросков с точек. 4. Отработка техники штрафных бросков. 5. Сдача нормативов в выполнении штрафных бросков. 6. Отработка техники ведения мяча, 2 шага, бросок в кольцо. 7. Сдача контрольных нормативов в выполнении 2-ух шагов. 8. Передача мяча двумя руками от груди 9.Отработка ведения мяча. 10.Сдача контрольных нормативов в выполнении передач двумя руками от груди, ведения мяча 72 м на время. 11.Отработка техники игры в баскетбол. 12. Отработка техники игры в баскетбол 13. Судейство игр. 14. Судейство игр.	28	ОК 01,02,04,05,13 ЛР 1-4
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технической подготовки - тренировки в спортивном зале по графику (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	14	
Всего:		177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала

№	Оборудование сортивного зала	Имеется в наличии	Требуется	Примечания
1.	Гимнастическая скамейка	+		
2.	Маты гимнастические	+		
3.	Сетка волейбольная	+		
4.	Мячи (баскетбольные, волейбольные)	+		
5.	Скакалки	+		
6.	Коврики	+		
7.	Скамейки	+		
8.	Секундомер	+		
9.	Насос для мяча	+		
10.	Канат для перетягивания	+		
11.	Шиповки	+		
12.	Дартс	+		
13.	Форма баскетбольная	+		
14.	Форма волейбольная	+		
15.	Форма футбольная	+		

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. **Андрюхина, Т.В.** Физическая культура : учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва :ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС.Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента"

2. **Марковина, И. Ю.** Английский язык. Базовый курс : учебник для медицинских училищ и колледжей/ И. Ю. Марковина, Г. Е. Громова, С. В. Полоса. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 152 с. : ил. - 152 с.

Дополнительные источники:

1. Виленская, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.- Изд.4-е, стер.- М.: Кнорус, 2016.-240с.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: Учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Изд. 2-е, стер. - М.: Кнорус, 2017. – 256с.

3. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина.- М.: Кнорус, 2016. – 132 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olympic.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Комплексный подход к оценке образовательных достижений реализуется путем:

- оценки трех групп результатов: личностных, предметных, метапредметных (регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий);
- использования комплекса оценочных процедур как основы для оценки динамики индивидуальных образовательных достижений;
- использования разнообразных методов и форм оценки, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные устные и письменные работы, проекты, практические работы, самооценка, наблюдения и др.)

Код результатов обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты обучения	Формы, виды и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Личностные		
ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 13	1. готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности 2. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; 3. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивной оздоровительной деятельностью; 4. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. .	Портфолио студента. В портфолио включаются как документы, фиксирующие достижения обучающегося (например, наградные листы, дипломы, сертификаты участия, рецензии, отзывы на работы и проч.), так и его работы. Приоритет при отборе документов для портфолио отдается документам внешних организаций (например, сертификаты участия, дипломы и грамоты конкурсов и олимпиад, входящих в Перечень олимпиад, который ежегодно утверждается

		Министерством просвещения Российской Федерации).
Метапредметные		
МР 1 МР 2 МР 3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 13	1. освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); 2. способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; 3. овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.	устные и письменные работы, проекты, практические работы, самооценка, наблюдение
Предметные результаты		
ПР 1 ПР 2 ПР 3 ПР 4 ПР 5 ПР 6 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 5 ОК 13	1. 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); 2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности с целью профилактики переутомления и сохранения	В текущей оценке используются формы и методы проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, учебные исследования и учебные проекты, задания с закрытым ответом и со свободно конструируемым ответом – полным и частичным, индивидуальные

	высокой работоспособности; 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	и групповые формы оценки, само- и взаимооценка и др.). 2. промежуточная аттестация осуществляется после завершения УП, проводится в форме дифференцированного зачета предметом оценки являются личностные, мета предметные, предметные результаты, общие компетенции.
--	---	---

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 34.02.01 Сестринское дело**

Дата	Содержание формы деятельности	Участники (курс, группа, члены кружка, секции, проектная команда и т.п.)	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
сентябрь	День здоровья	1-4 курс		Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3
ноябрь	Турнир по волейболу	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3
февраль	День защитника отечества	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3
март	Турнир по дартс	1-4 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3
апрель	Сдача норм ГТО	1-4 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3
май	Соревнования по упражнениям ОФП	1 курс	Спортивный зал	Преподаватели ФК	ЛР 1, ЛР 3