

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП. 09 Физическая культура

Специальность 34.02.01. Сестринское дело, на
базе основного общего образования

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
«Сестринское дело»
Протокол № 10
«19» 06 2024 г.
Заведующий ЦМК
[подпись]
Е.Д. Югдурова

«Согласовано»
Зам. директора ОУ
[подпись]
Н.Б. Дырдуева
«19» 06 2024

«Согласовано»
Старший методист
[подпись]
В.Б. Балдоржиева
«19» 06 2024 г

Самопроверка (самоэкспертиза) рабочей программы на соответствие структуре и макету проведена 24 мая 2024 г. (дата) Насадоржиева В.В. (подпись)

Рабочая программа прошла техническую и содержательную экспертизу
[подпись] Фомин СВ, методист
(подпись эксперта) (расшифровка подписи, должность)

«Утверждена» на заседании педагогического совета
Протокол № 3 от «20» июня 2024 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 2022г., федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371 и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 527 от 04.07.2022 г., 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:

Насакдоржиева Цыпелма Владимировна – преподаватель физической культуры.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 09 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 общего образования является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств;

- обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта

- воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел "Физическое совершенствование".

В рамках реализации цикла общеобразовательной подготовки целями освоения общего 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 общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 09 Физическая 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 34.02.01 Сестринское дело, квалификация: 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 и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в цикле общеобразовательной подготовки (ОП) учебного плана с учетом профессионального образования.

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

В результате освоения программы учебного предмета обучающийся должен уметь (ПР):

1. Раздел "Знания о физической культуре":

ПР 1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПР 2. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

ПР 3. ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

ПР 4. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":

ПР 5. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно- массовых мероприятий и спортивных соревнований;

ПР 6. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

ПР 7. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";

ПР 8. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

ПР 9. организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

ПР 10. проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

3. Раздел "Физическое совершенствование":

ПР 11. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПР 12. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПР 13. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 14. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР 15. демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

ПР 16. демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

В результате освоения программы учебного предмета обучающийся должен **знать (ПР):**

1. Раздел "Знания о физической культуре":

ПР 1. основные статьи Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",

ПР 2. современные оздоровительные системы физической культуры и здоровья человека. современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека,

2. Раздел "Организация самостоятельных занятий":

ПР 3. показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма

ПР 4. нормы Комплекса "Готов к труду и обороне".

3. Раздел "Физическое совершенствование":

ПР 5. основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР 6. показатели в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

Учебный предмет изучается на базовом уровне и его содержание направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, общих и профессиональных компетенций:

ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1-ПР 16, ПК 3.2, ПК 4.6.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
профессионально-ориентированное содержание 20 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)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
профессионально-ориентированное содержание	20
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

**2.2. Тематический план и содержание общего учебного предмета
ОУП. 09 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, МР, ПР, ПК формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		30	
Тема 1.1. Введение. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Профессионально-ориентированное содержание: Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и</p>	2	<i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1- ПР16, ПК 3.2, ПК 4.6.</i>

	<p>обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.</p> <p>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». . Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.</p>			
<p>Тема 1. 2. Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-		
	<p>Физические упражнения; использование спортивного инвентаря. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p>		<p><i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1- ПР16</i></p>	
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Бег на средние дистанции 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. Бег на длинные дистанции. 	16		
<p>Тема 1.3. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Развитие общей выносливости</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-		
	<p>Профессионально-ориентированное содержание: Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно</p>		<p><i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5 „ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1- ПР 16, ПК 3.2, ПК 4.6.</i></p>	

	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.	12		<i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1- ПР16</i>
Раздел 2. Физическое совершенствование.		42		
Тема 2.1. Силовая гимнастика	Содержание учебного материала	-		
	Профессионально-ориентированное содержание: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.			<i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб, МР2б, МР 3абвг, ПР 1-ПР16, ПК 3.2, ПК 4.6.</i>
	Практические занятия 1. Выполнение тестов силовой гимнастики. Сгибание рук. 2. Выполнение тестов поднимание и отпускание туловища. 3. Выполнение тестов приседание.	6		
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	-		
	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.			<i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, МР1 аб,</i>

	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		<i>MP2б, MP Забвг, ПР 1-ПР16,</i>
	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. 7. Отработка техники игры в волейбол.	14	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	
	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Дифференцированный зачет.		<i>ОК1, ОК 4, ОК 8, ЛР5, ЛР 6, MP1 аб, MP2б, MP Забвг, ПР 1-ПР16, ПК 3.2,</i>
	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.	22	
	Всего:	72	

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. Морщанина.- 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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>ПР 1. характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ПР 2. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>ПР 3. ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>ПР 4. положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>ПР 5. проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно- массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>ПР 6. контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании</p>	<ul style="list-style-type: none">- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей;- оценка результатов выполнения практической работы;- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.

содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

ПР 7. планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";

ПР 8. планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

ПР 9. организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

ПР 10. проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

ПР 11. выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

ПР 12. выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПР 13. выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

ПР 14. демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

ПР 15. демонстрировать технику приемов и защитных действий из

<p>атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером; ПР 16. демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: ПР 1. основные статьи Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ПР 2. современные оздоровительные системы физической культуры и здоровья человека. современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, ПР 3. показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма ПР 4. нормы Комплекса "Готов к труду и обороне". ПР 5. основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); ПР 6. показатели в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - текущий контроль по темам курса; - контроль выполнения практических заданий.

**5. МЕРОПРИЯТИЯ, ЗАПЛАНИРОВАННЫЕ НА ПЕРИОД РЕАЛИЗАЦИИ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Дата	Содержание и формы деятельности	Участники	Место проведения	Ответственные	Коды ЛР
В течение года	Участие в спортивных мероприятиях города, региона	Группа	Спортивный зал	Преподаватель	ЛР 5 ЛР 6
В течение года	Подготовка и проведение сдачи норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»	Группа	Спортивный зал	Преподаватель	ЛР 5 ЛР 6
Апрель	Спортивный праздник, посвященный Всероссийскому Дню здоровья	Группы	Спортивный зал	Преподаватель	ЛР 5 ЛР 6