Профессиональное образовательное частное учреждение РД

«Каспийский медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
протокол №1 31.08.2024 г.

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
протокол №1 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей: 34.02.01 «Сестринское дело»

Квалификация: медицинская сестра/медицинский брат

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 02158DAE00C3B317B34F80E636F523A19A
Действителен с 30.12.2025 по 30.03.2027
Владелец ПОЧУ "КМК"

Рабочая программа по учебному предмету ОУП. 10. «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка), утвержденная приказом Министерство просвещения РФ от 04.07.2022г. № 527

Организация - разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Каспийский медицинский колледж»

Разработчик: Преподаватель по учебному предмету «Физическая культура»

Магомедов Р.М._____

подпись

Председатель ПЦК _____Магомедова Д.А.

подпись

Зам.директора по УР_____Магомаева Б.К.

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.10 Физическая культура является частью обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы ПОЧУ РД «Каспийский медицинский колледж» (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

Уровень освоения учебного предмета – базовый

1.2. Планируемые результаты освоения предмета

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК), личностные результаты (ЛР)

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	Личностные результаты (ЛР)
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 02	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 09	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.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	**В части трудового воспитания:** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такуюдеятельность; - интерес к различным серам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: 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	- 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 переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разныхпредметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работатьв коллективе и команде	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; **Овладение универсальными коммуникативными действиями:** 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;	уметь использовать разнообразныеформы 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

	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:** 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	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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	- 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);

	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- 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	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)

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; **В части физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отно- шения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **Овладение универсальными регулятивными действиями:** **а) самоорганизация:** -- 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	уметь использовать разнообразныеформы 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-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

1. Структура и содержание общеобразовательного предмета

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	**152**
в т. ч.	
Основное содержание	**148**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	148
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**2**

2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)**	**Объем часов**	**Формируемые компетенции**
Раздел 1	**Физическая культура, как часть культуры общества и человека**		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	***Содержание учебного материала***	***10***	
	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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Техника тестовых упражнений комплекса ГТО. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Практические занятия	**10**	
	1. Практическое занятие № 1 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»	2	

	2. Практическое занятие № 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»	2	
	3. Практическое занятие № 3 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО»	2	
	4. Практическое занятие № 4 «Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	***Содержание учебного материала***	***4***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	Практические занятия	**4**	
	Практическое занятие № 5 «Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье»	2	
	Практическое занятие № 6 «Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.»	2	
Тема 1.3 Современные системы и техно-	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимна-		

логии укрепления и сохранения здоровья	стика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 7 «Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность»	2	
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культуройи самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 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 Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		

	Физические качества, средства их совершенствования		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 8 «Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовки»	2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	***Содержание учебного материала***	***4***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности среднего медицинского работника. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
	Практические занятия	**4**	
	1. Практическое занятие № 9 «Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности среднего медицинского работника»	2	
	2. Практическое занятие № 10 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности среднего медицинского работника»	2	

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	***Содержание учебного материала***	***8***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств медицинского работника. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность лечебное дело предъявляет повышенные требования. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств среднего медицинского работника. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в сфере здравоохранения		
	Практические занятия	**8**	
	1. Практическое занятие № 11 «Определение значимых физических и личностных качеств среднего медицинского работника»	2	

	2. Практическое занятие № 12 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в сфере здравоохранения»	2	
	3. Практическое занятие № 13 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью средних медицинских работников»	2	
	4. Практическое занятие № 14 «Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств средних медицинских работников»	2	
Раздел № 2	**Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности**		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организа-ции занятий физической культурой	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 15 «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	2	
	Содержание учебного материала	***2***	ОК 01, ОК 04,

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 16 «Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 17 «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 18 «Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач»	2	

ориентированных задач			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
	Практические занятия	**2**	
	Практическое занятие № 19 «Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой (шейпинг, калланетика)»	2	
2.7. Гимнастика		**20**	
Тема 2.7.1 Основная гимнастика	***Содержание учебного материала***	***8***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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		
	Практические занятия	**8**	
	1. Практическое занятие № 20 «Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте и в движении».	2	
	2. Практическое занятие № 21 «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах».	2	

	3. Практическое занятие № 22 «Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений»	2	
	4. Практическое занятие № 23 «Выполнение прикладных упражнений».	2	
Тема 2.7.2 Аэробика	***Содержание учебного материала***	***6***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).		
	Практические занятия	**6**	
	1. Практическое занятие № 24 «Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений».	2	
	2. Практическое занятие № 25 «Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма»	2	
	3. Практическое занятие № 26 «Развитие физических способностей средствами аэробики»	2	
Тема 2.7.3 Атлетическая гимнастика	***Содержание учебного материала***	***6***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	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		

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	Практические занятия	**6**	
	1. Практическое занятие № 27 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса»	**2**	
	2. Практическое занятие № 28 «Выполнение упражнений со свободными весами»	**2**	
	3. Практическое занятие № 29 «Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнесс оборудования, на силовых тренажерах и кардиотренажерах»	**2**	
2.8 Спортивные игры		**50**	
Тема 2.8.1 Баскетбол	***Содержание учебного материала***	***24***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Практические занятия	**24**	
	1. Практическое занятие № 30 «Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. Правила судейства. Ведение мяча»	2	
	2. Практическое занятие № 31 «Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении».	2	
	3. Практическое занятие № 32 «Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча».	2	
	4. Практическое занятие № 33 «Баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола»	2	
	5. Практическое занятие № 34 «Баскетбол. Броски с разных расстояний»	2	
	6. Практическое занятие № 35 «Баскетбол. Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, на месте и в движении»	2	
	7. Практическое занятие № 36 «Баскетбол. Овладение и закрепление техники выполнения бросков».	2	
	8. Практическое занятие № 37 «Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска»	2	
	9. Практическое занятие № 38 «Баскетбол. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника».	2	
	10. Практическое занятие № 39 «Баскетбол. Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча»	2	
	11. Практическое занятие № 40 «Баскетбол. Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо»	2	
	12. Практическое занятие № 41 «Баскетбол. Учебная игра. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»	2	

Тема 2.8.2 Волейбол	***Содержание учебного материала***	***18***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Практические занятия	**18**	
	1. Практическое занятие № 42 «Волейбол. Стойка и перемещение волейболиста».	2	
	2. Практическое занятие № 43 «Волейбол. Нижняя передача мяча двумя руками над собой».	2	
	3. Практическое занятие № 44 «Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками над собой».	2	
	4. Практическое занятие № 45 «Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения».	2	
	5. Практическое занятие № 46 «Волейбол. Обучение технике подачи (верхняя, нижняя)».	2	
	6. Практическое занятие № 47 «Волейбол. Овладение техникой приема мяча»	2	
	7. Практическое занятие № 48 «Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах, тройках».	2	
	8. Практическое занятие № 49 «Волейбол. Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах».	2	
	9. Практическое занятие № 50 «Волейбол. Учебная игра. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности»	2	

Тема 2.8.3 Бадминтон	***Содержание учебного материала***	***4***	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
	Практические занятия	**4**	
	1. Практическое занятие № 51 «Бадминтон. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	
	2. Практическое занятие № 52 «Бадминтон. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона»	2	
Тема 2.8.4 Спортивные игры народов Российской Федерации	***Содержание учебного материала***	***4***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Многообразие спортивных игр на территории Российской Федерации. Развитие физических способностей средствами игры. Техника выполнения приёмов игры (по предложениям обучающихся, в зависимости от национальных особенностей). Правила спортивных игр. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
	Практические занятия	**4**	
	1. Практическое занятие № 53 «Спортивные игры народов Российской Федерации»	2	
	2. Практическое занятие № 54 «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»	2	

Тема 2.9 Лёгкая атлетика	***Содержание учебного материала***	***36***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств. Эстафетный бег с высокого старта. Челночный бег. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. Виды дыхательной гимнастики. Обучение технике метания. Разучивание комбинаций упражнений циклического характера Обучение и закрепление техники метания. Повышение уровня ОФП. Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств. Закрепление и совершенствование техники бега.Закрепление и совершенствование техники прыжков. Развитиефизических качеств. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Развитие физических качеств. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	Практические занятия	**36**	
	1. Практическое занятие № 55 «Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон».	2	
	2. Практическое занятие № 56 «Овладение техникой прыжка в длину с места»	2	
	3. Практическое занятие № 57 «Прыжки в длину с места»	2	
	4. Практическое занятие № 58 «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Практическое занятие № 59 «Прыжки в высоту»	2	

	6. Практическое занятие № 60 «Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. Демонстрация техники на отрезке до 30 м»	2	
	7. Практическое занятие № 61 «Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время»	2	
	8. Практическое занятие № 62 «Бег с высокого старта. Демонстрация техники на отрезке до 100 м»	2	
	9. Практическое занятие № 63 «Обучение технике бега на средние дистанции, старт, разбег, финиширование»	2	
	10. Практическое занятие № 64 «Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 м».	2	
	11. Практическое занятие № 65 «Эстафетный бег 4х400м».	2	
	12. Практическое занятие № 66 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики»	2	
	13. Практическое занятие № 67 «Обучение технике бега на средние дистанции, старт, разбег, финиширование»	2	
	14. Практическое занятие № 68 «Обучение технике бега на длинные дистанции»	2	
	15. Практическое занятие № 69 «Чередование ходьбы, бега и прыжков»	2	
	16. Практическое занятие № 70 «Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности»	2	
	17. Практическое занятие № 71 «Кроссовый бег 2000 м (девушки), на 3 000 м (юноши)».	2	
	18.Практическое занятие № 72 «Метание гранаты. Метание малого мяча в цель».	2	

Промежуточная аттестация	***Содержание учебного материала***	***2***	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01 ЛР 02 ЛР 09 ЛР 10
	Практическое занятие № 73 Выполнение контрольных нормативов		
	Дифференцированный зачет	**2**	
Всего:		***152***	

3. Условия реализации учебного предмета

ОУП.10 Физическая культура

1.1. Для реализации программы предмета предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающиедостижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, ракетки для игры в бадминтон, воланы для игры в бадминтон, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой; гимнастических, коврики гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастический, скакалка гимнастическая, гантели, штанги, гири, эспандеры, упоры для отжимания; тренажеры; мячи для метания; гимнастические маты; канат для перетягивания; скамейки; секундомеры; стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, уличные тренажеры, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, аптечка медицинская.

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательного учреждения имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. Список литературы

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов,

И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	**Раздел/Тема**	**Тип оценочных мероприятия**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с*, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профессиограммы заполнение дневника самоконтроля контрольное тестирование оценивание практической работы демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО выполнение упражненийна дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Р 1, Темы 1.2, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	

	Р 2, Темы 2.1 - 2.4 П-о/с	

* профессионально-ориентированное содержание

4. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы предмета ОУП.10 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование спортивного зала и открытой спортивной площадки для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение спортивного зала и открытой спортивной площадки должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.
Специальное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся
Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):
Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отстаивания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении промежуточной аттестации требования к выполнению контрольных нормативов к обучающемуся не предъявляются.