



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана с учётом требований:

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

Федеральной образовательной программы СОО;

Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций;

Программы воспитания ГБПОУ «Троицкий медицинский колледж».

Составитель: Татьянов Сагиндык Жанатович

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	22
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24

# **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Личностные и метапредметные	Предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять сферы деятельности, задавать параметры и критерии достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>риски последствий деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>-анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменения в новых условиях;</li> <li>-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>-способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
--	---	--

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность</b>  -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  -признавать свое право и право других людей на ошибки;</p>	<p>-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, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
---	--	--

	<p>-развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
--	---	--

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;          -наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>          - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;          -потребность в физическом совершенствовании , занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;          -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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;</p>
<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>          - 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 решения;          -оценивать приобретенный опыт;          -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</p>	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>а) самоорганизация:</b>          - 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 решения;          -оценивать приобретенный опыт;          -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и</p>	<p>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</p>

	культурный уровень	сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--------------------	---

Освоение программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на формирование у обучающихся элементов следующих профессиональных компетенций:

ПК 3.2	Пропагандировать здоровый жизни.	
ПК 5.1	Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни.	

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	72
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	50
<b>в т.ч.</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
<b>Профессионально ориентирование содержание</b>	20
<b>в т.ч.</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические и профессионально ориентированные занятия.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b>	8	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
	<b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и укрепления здоровья	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.	2	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранения вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и укрепления здоровья	<b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и д.р)	2	

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<p><b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p><b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b></p> <p>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p> <p><b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p><b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b></p> <p>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.</p> <p>Определение пригодности выбранной профессии/специальности к группе труда.</p> <p>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1</p>

<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала (теоретическая часть)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
<b>Раздел №2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Медико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	<b>Практические занятия</b> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	<b>Практические занятия</b> 1. 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»	2	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	<b>Практические занятия</b> 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	<b>Практические занятия</b>	2	

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2, ПК 5.1
	<b>Тема 2.5</b> Содержание учебного материала	8	
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда,	2	
	2. Рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс,	2	
Профессионально-прикладная физическая подготовка	3. Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	2	
	4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий )	2	
		42	
		42	
<b>Основное содержание</b>			
Учебно-тренировочные занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	
<b>Гимнастика</b>			
Тема 2.7 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b>	2	

	<p>1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>2. 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 перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
<b>Тема 2.8</b> Акробатика	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p>	4 4					
	<p>1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08				
	<p>2. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p> <table border="1" data-bbox="805 884 1252 1832"> <thead> <tr> <th data-bbox="805 1400 837 1832"><b>Девушки</b></th> <th data-bbox="805 884 837 1400"><b>Юноши</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="837 1400 1252 1832"> И.п. – О.С : Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо»  Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П </td> <td data-bbox="837 884 1252 1400"> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – кувырок вперед, Кувырок вперед в упор присев, Силой – стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать. Мах левой (правой) и переворот боком «колесо »  приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П </td> </tr> </tbody> </table>	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	И.п. – О.С : Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо» Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – кувырок вперед, Кувырок вперед в упор присев, Силой – стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать. Мах левой (правой) и переворот боком «колесо » приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>						
И.п. – О.С : Равновесие на левой (правой) – Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо» Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) – кувырок вперед, Кувырок вперед в упор присев, Силой – стойка на голове с опорой руками (Д) – Силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать. Мах левой (правой) и переворот боком «колесо » приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П						
<b>Тема 2.9</b> Футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p>	6 6					
	<p>1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар носком по</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08				

	<p>мячу, серединой подьема, внутренней, внешней частью подьема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.</p> <p>2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения, Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>3.Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>21.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.10</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p> <p>1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча, бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>2.Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>3.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.11</b> Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b></p> <p>1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>2.Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения</p> <p>3.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.12</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>2</p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	
<b>Тема 2.13</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	14	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000м (девушки) и 3000м (юноши))	2	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	6. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700г (юноши);	2	
	7. Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего:</b>	<b>72</b>		
<b>В т.ч</b>			
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>50</b>		
<b>в т.ч.</b>			
<b>теория</b>	<b>8</b>		
<b>практика</b>	<b>42</b>		
<b>профессионально ориентированное содержание</b>	<b>20</b>		
<b>в т.ч.</b>			
<b>теория</b>	<b>4</b>		
<b>практика</b>	<b>16</b>		
<b>промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>		

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

ворота, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения.

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

### **3.2. Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.2.1 Основные печатные издания**

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

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

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

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

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

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

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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 <sup>1</sup> , 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 словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение
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	самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
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	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни.	Р 1, Темы 1.5, 1.6, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>
ПК 5.1 Распознавать состояния, представляющие угрозу жизни	Р 1, Темы 1.5, 1.6, Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>–</li> </ul>

## Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

### ООД.12 Физическая культура

общеобразовательная / учебная дисциплины / профессиональный модуль

специальность 34.02.01 Сестринское дело

№	Раздел, тема	Содержание, вносимых изменений/дополнений	Основания для внесения изменений/дополнений	Место рассмотрения
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № от _____ 20__ г.

## **ПОЯСНЕНИЕ**

Образовательная программа среднего профессионального образования ежегодно обновляется образовательной организацией с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (согласно п.17, Приказ Минпросвещения РФ от 24.08.2022 N 762 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»).

### **ОФОРМЛЕНИЕ ЛИСТА ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Лист изменений и дополнений заполняется тогда, когда необходимо внести изменения в рабочую программу.

Изменения в рабочую программу вносятся в случаях:

- изменения ФГОС или других нормативных документов, в том числе внутриколледжных;
- изменения требований работодателей к выпускникам;

Все изменения вносятся в печатные экземпляры и электронные версии преподавателем.

Ответственность за актуализацию рабочих программ возлагается на преподавателя.

Решение о внесении изменений в рабочую программу принимается на заседании ЦМК при утверждении РП и КТП.

Ответственность за организацию работы по актуализации рабочих программ несет председатель ЦМК.

Изменения фиксируются (оформляются) на Листе внесения изменений и дополнений.