

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Губернский колледж города Похвистнево»

Утверждаю
Директор ГБПОУ "ГКП"
Иванов В.Г.Иванов/
« 07 » *июль* 20*24* г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла основной образовательной программы

**34.02.01 Сестринское дело
профиль обучения: естественнонаучный**

Похвистнево, 2024

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловая комиссия
преподавателей ОП « Медицинское
образование»

Председатель


Н.Ф. Кромская
_____ 2024 _____

Составитель: Иванова Н. К., преподаватель

Техническая экспертиза: Авдонина О.А.

Содержательная экспертиза: Кромская Н.Ф.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО **34.02.01 Сестринское дело**.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	14
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27
Приложение 1	28
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	28
Приложение 2	33
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	33

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа учебного предмета «**ОУП. 12 Физическая культура**» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности **34.02.01 Сестринское дело**;

- федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО);

- примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности (далее - ПООП СПО) по специальности **34.02.01 Сестринское дело**;

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «**ОУП. 12 Физическая культура**»;

- методики преподавания общеобразовательной дисциплины «**ОУП. 12 Физическая культура**»;

- рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;

- учебного плана по специальности **34.02.01 Сестринское дело**;

- рабочей программы воспитания по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

Программа учебного предмета «**ОУП. 12 Физическая культура**» **34.02.01 Сестринское дело** разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «**ОУП.12 Физическая культура**» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

- интеграции и преемственности содержания по предмету «**ОУП.12 Физическая культура**» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности **34.02.01 Сестринское дело** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и является обязательным учебным предметом.

На изучение предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» по специальности **34.02.01 Сестринское дело** отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «**ОУП.12 Физическая культура**».

Контроль качества освоения предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- развитию 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;

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение

следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций обучающихся;

- формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;

- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

В процессе освоения предмета **«ОУП.12 Физическая культура»** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» изучается на базовом уровне.

В результате изучения учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» обучающийся **на базовом уровне научится:**

- умению 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);

- владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владению основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально - прикладной сфере;

- развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла ОУП 13. Основы безопасности жизнедеятельности.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

Программа также учитывает возможность реализации учебного материала в гибридном (смешанном) обучении, а также в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	<p>гражданское воспитание:</p> <p>ЛР 1.1 сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;</p> <p>ЛР 1.2 уважение закона и правопорядка, осознание своих прав, обязанностей и ответственности в области защиты населения и территории Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций и в других областях, связанных с безопасностью жизнедеятельности;</p> <p>ЛР 1.3 сформированность базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности как основы для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства;</p> <p>ЛР 1.4 готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>ЛР 1.5 готовность к взаимодействию с обществом и государством в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения;</p> <p>ЛР 1.6 готовность к участию в деятельности государственных социальных организаций и институтов гражданского общества в области обеспечения комплексной безопасности личности, общества и государства;</p>
ЛР 02	<p>патриотическое воспитание:</p> <p>ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооруженные Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;</p> <p>ЛР 2.2 ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому и природному наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооруженных Сил Российской Федерации, достижениям России в области обеспечения безопасности жизни и здоровья людей;</p> <p>ЛР 2.3 сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
ЛР 03	<p>духовно-нравственное воспитание:</p> <p>ЛР 3.1 осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;</p> <p>ЛР 3.2 сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;</p>

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	<p>ЛР 3.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;</p> <p>ЛР 3.4 ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества;</p>
ЛР 04	<p>физическое воспитание:</p> <p>ЛР 4.1 осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>ЛР 4.2 знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;</p> <p>ЛР 4.3 потребность в регулярном ведении здорового образа жизни;</p> <p>ЛР 4.4 осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>
ЛР 05	<p>трудовое воспитание:</p> <p>ЛР 5.1 готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;</p> <p>ЛР 5.2 готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;</p> <p>ЛР 5.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;</p> <p>ЛР 5.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>
Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)	
ЛР ВР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР ВР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР ВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР ВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
МР 1.1	МР 1.1- базовые логические действия:
	<p>МР 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения,</p>

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	классификации и обобщения; МР 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; МР 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; МР 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; МР 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
МР 1.2	МР 1.2 - базовые исследовательские действия:
	МР 1.2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; МР 1.2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; МР 1.2.3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; МР 1.2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР 1.2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР 1.2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР 1.2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; МР 1.2.8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; МР 1.2.9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; МР 1.2.10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МР 1.2.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МР 1.2.12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; МР 1.2.13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
МР 1.3	МР 1.3 работа с информацией:
	МР 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; МР 1.3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	<p>MP 1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>
MP 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
MP 2.1	<p>MP 2.1 - общение: MP 2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; MP 2.1.2 владеть различными способами общения и взаимодействия; MP 2.1.3 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>
MP 2.2	<p>MP 2.2 совместная деятельность: MP 2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; MP 2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; MP 2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; MP 2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; MP 2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции — НОВИЗНЫ, оригинальности, практической значимости; MP 2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; MP 2.2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
MP 3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	
MP 3.1	<p>MP 3.1 - самоорганизация: MP 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; MP 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; MP 3.1.3 давать оценку новым ситуациям; MP 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; MP 3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; MP 3.1.6 оценивать приобретенный опыт; MP 3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
MP 3.2	MP 3.2 - самоконтроль:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	<p>МР 3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>МР 3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>МР 3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>МР 3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p>
Предметные результаты базовый уровень (ПР б)	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;
ПРб 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения предмета «ОУП.12 Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной)	ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
	ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело)
стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)		государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
	ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
СГ.03. Безопасность жизнедеятельности	
ПК 4.2	Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.
ПК 1.2	Обеспечивать соблюдение санитарно - эпидемиологических правил и норм медицинской организации

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	16
Промежуточная аттестация зачет, (дифференцированный зачет)	2

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека 4 ч					
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 01	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	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 ЛР ВР 15 комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.				
	Теоретическое занятие 1-2. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2			
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 01	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2, ПК 4.2	Спортивное и здоровье – ориентирующее ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации ЗОЖ современного человека				
	Теоретическое занятие 3-4. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Понятие «здоровье», факторы. Понятие «ЗОЖ». Влияние двигательной активности на здоровье.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 2. Легкая атлетика		20			
Тема 2.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на длинные дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору). Элементы тактики бега на длинные дистанции				
	Практическое занятие 5-6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м).	2			
	Практическое занятие 7-8. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м).	2			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Бег на средние дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору). Элементы тактики бега на средние дистанции				
	Практическое занятие 9-10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м).	2			
	Практическое занятие 11-12. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м)	2			
Тема 2.3 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м). Бег на выносливость				
	Практическое занятие 13-14. Совершенствование	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)				ЛР ВР 15
	Практическое занятие 15-16. Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)	2			
Тема 2.4 Метания различных снарядов в цель и на дальность.	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 03, ПРб	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника безопасности при метаниях. Метания различных снарядов в цель и на дальность.				
	Практическое занятие 17-18. Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение с крестного шага, метание с одного шага, метание со с крестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям).	2			
	Практическое занятие 19-20. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты	2			
Тема 2.5 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 03, ПРб	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега различными способами				
	Практическое занятие 21-22. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»).	2			
	Практическое занятие 23-24. Прием контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и бегу на 100 метров.	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 3. Волейбол		10			
Тема 3.1 Прием и передача мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – нападающий удар через сетку; – тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР
	Практическое занятие 25-28. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений).	4			
Тема 3.2 Прием и передача мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и тактика игры в волейбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – нападающий удар через сетку; – тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола.	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР
	Практическое занятие 29-30. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку.	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 3.3 Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6	05 ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР
	Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – нападающий удар через сетку; – тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола.				
	Практическое занятие 31-32. (профессионально-ориентированное содержание) Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).	2			
	Практическое занятие 33-34. Прием контрольных нормативов нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу.	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Раздел 4. Физическая культура, как часть культуры общества и человека 4 ч.					
Тема 4.1. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01, ПР6 02	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 4.2	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/ специальности к группе труда.				
	Теоретическое занятие 35-36. Зоны риска физического	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	здоровья в профессиональной деятельности. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.				
Тема 4.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01, ПР6 02	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 4.2	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.				
	Теоретическое занятие 37-38. (профессионально-ориентированное содержание)	2			
	Профессионально - прикладная физическая подготовка Определение значимых физических и личностных качеств.				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Контрольные работы	Не предусмотрено				
Раздел 5. Лыжная подготовка		10			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 01, ПР6 02	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 4.2	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Проезд через «ворота» и преодоление трамплинов.	10			
	Практическое занятие 39-40.	2	ЛР 01-05, МР 01-	ОК 01, ОК	Спортивное и

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.		03, ПР6 01, ПР6 02	04, ОК 08, ПК 1.2, ПК 4.2	здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практическое занятие 41-44. Развитие силовых способностей на лыжах.	4			
	Практическое занятие 45-48. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	4			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Раздел 6. Баскетбол		10			
Тема 6.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала Спорт в физическом воспитании студентов Техника и тактика игры в баскетбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки; – ловля и передача мяча; – броски мяча; – тактика игры в нападении и защите; – игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практическое занятие 49-50. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений).	2			
Тема 6.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее
	Техника и тактика игры в баскетбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки;				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Практическое занятие 51-52. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника).	2			воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 6.3. Броски в корзину	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника и тактика игры в баскетбол: – броски мяча в корзину.				
	Практическое занятие 53-54. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке).	2			
Тема 6.4. Взаимодействие игроков	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника и тактика игры в баскетбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки; – ловля и передача мяча; – броски мяча; – тактика игры в нападении и защите; – игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам.				
	Практическое занятие 55-56. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).	2			
	Практическое занятие 57-58. Прием контрольных нормативов: нижняя прямая подача, прием мяча сверху и снизу.	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 5. Гимнастика		6			
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	4	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации				
	Практическое занятие 59-60. (профессионально-ориентированное содержание) Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.	2			
	Практическое занятие 61-62. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении).	2			
Тема 5.2 Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Выполнение опорного прыжка «ноги врозь», кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Упражнения на брусках.				
	Практическое занятие 63-64. Совершенствование упражнений на равновесие, Выполнение опорного прыжка «ноги врозь», кувырок вперед.	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Раздел 6.Аэробика		6			
Тема 6.1 Ходьба, беговые движения, скачки, подскоки,	Содержание учебного материала	2			
	Аэробика: оздоровительная, спортивная, ГН ЛР ВР 10 прикладная.		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1
	Практическое занятие 65-66. (профессионально-ориентированное содержание)	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
прыжки.	Совершенствование движений аэробики: ходьба, беговые движения, скачки, подскоки, прыжки.				ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 6.2	Содержание учебного материала	2			
Упражнения для рук, плечевого пояса и шеи.	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи.		ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Практическое занятие 67-68. Совершенствование упражнений для рук и плечевого пояса. Выполнение видов упражнений для мышц шеи, в положении стоя.	2			
Тема 6.3	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Упражнения для мышц спины и брюшного пресса: в положении стоя, сидя и лежа.	Акробатические упражнения для мышц спины и брюшного пресса: в положении стоя, сидя и лежа.				
	Практическое занятие 69-70. Выполнение упражнений в статике в положении сидя, стоя на коленях и лёжа на полу. Выполнение упражнения в положении сидя на полу 10-15 раз в каждом направлении.	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Раздел 7. Плавание		6			
Тема 7.1. Плавание	Содержание учебного материала	2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего				
	Практическое занятие 71-72. <i>(профессионально-ориентированное содержание)</i> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)	2			
	Практическое занятие 73-74. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	эстафеты с элементами плавания				
	Практическое занятие 75-76. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Итоговая (промежуточная) аттестация: дифференцированный зачет		2	ЛР 01-05, МР 01-03, ПРБ 02, ПРБ 5	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
Всего		78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

Основные источники:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319с.

Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительные источники

1. 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.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА».
6. 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. 31.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. 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.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. 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.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.- сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.

2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.

3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.

4. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.

7. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.

8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
ПРб 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно - эпидемиологических правил и норм медицинской организации</p> <p>ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>ЛР 1. гражданское воспитание: ЛР 1.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>ЛР 3. трудовое воспитание: ЛР 3.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; ЛР 3.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР 3.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; ЛР 3.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>МР 1.1 - базовые логические действия: МР 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; МР 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; МР 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; МР 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; МР 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; МР 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно эпидемиологических правил и норм медицинской организации</p> <p>ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>ЛР 3. трудовое воспитание: ЛР 3.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; ЛР 3.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР 3.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; ЛР 3.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>ЛР 5. ценности научного познания: ЛР 5.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития</p>	<p>МР 1.3 работа с информацией: МР 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; МР 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; МР 1.3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и моральноэтическим нормам;</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	<p>науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>ЛР 5.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>ЛР 5.3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>МР 1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм медицинской организации</p> <p>ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>ЛР 1. гражданское воспитание: ЛР 1.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>ЛР 2. патриотическое воспитание: ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ЛР 3. трудовое воспитание: ЛР 3.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; ЛР 3.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР 3.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; ЛР 3.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>МР3 Овладение универсальными регулятивными действиями: МР 3.1 - самоорганизация: МР 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; МР 3.1.3 давать оценку новым ситуациям; МР 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; МР 3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; МР 3.1.6 оценивать приобретенный опыт; МР 3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>МР 3.2 - самоконтроль: МР 3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		<p>МР 3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>МР 3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>МР 3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм медицинской организации</p> <p>ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>ЛР 3. трудовое воспитание:</p> <p>ЛР 3.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 3.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 3.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p>	<p>МР 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>МР 2.1 - общение:</p> <p>МР 2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>МР 2.1.2 владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>МР 2.1.3 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p>МР 2.2 совместная деятельность:</p> <p>МР 2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>МР 2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>МР 2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>МР 2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>МР 2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции — НОВИЗНЫ, оригинальности, практической</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		<p>значимости;</p> <p>МР 2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>МР 2.2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм медицинской организации</p> <p>ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения</p>	<p>ЛР 2. патриотическое воспитание:</p> <p>ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>ЛР 5. ценности научного познания:</p> <p>ЛР 5.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>ЛР 5.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>ЛР 5.3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p>МР 1.3 работа с информацией:</p> <p>МР 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>МР 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>МР 1.3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>МР 1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p>	<p>ЛР 4. физическое воспитание:</p> <p>ЛР 4.1 осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>ЛР 4.2 знание приемов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости;</p> <p>ЛР 4.3 потребность в регулярном</p>	<p>МР 1.3 работа с информацией:</p> <p>МР 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>МР 1.3.3 оценивать</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>подготовленности; ПК 1.2 Обеспечивать соблюдение санитарно-эпидемиологических правил и норм медицинской организации ПК 4.2 Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.</p>	<p>ведении здорового образа жизни; ЛР 4.4 осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>	<p>достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; МР 1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, гигиены, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>

**Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных)
с образовательными результатами ФГОС СПО**

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОУП13.Безопасность жизнедеятельности Уметь: - пользоваться первичными средствами пожаротушения; -применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и при угрозе террористического акта; - применять правила поведения и действия по сигналам гражданской обороны; -соблюдать нормы экологической безопасности; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; Знать: -принципов обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных ЧС и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия</p>		<p>ПРб 01 – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 02 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 03 – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики</p>	<p>1.2. Здоровье и здоровый образ жизни 1.3. Физическая культура в режиме Трудовой деятельности 1.4.Профессионально прикладная физическая подготовка Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физическо-спортивной деятельности</p>

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных видов потенциальных опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и быту, принципов снижения вероятности их реализации; - способов защиты населения от оружия массового поражения; 		<p>физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 04 – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 05 – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	