

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМЕНИ К.С. КОНСТАНТИНОВОЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
34.02.01 Сестринское дело**

**2023 г.**

## Содержание

	Стр
1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	11
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	19
4. Контроль и оценка результатов освоения программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура»	21

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

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» отражает требования ФГОС СОО к результатам освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура». Программа является обязательной частью основной общеобразовательной 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 СПО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций (далее ОК, ПК) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Общие компетенции Код и наименование формирующих компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<b>В части трудового воспитания:</b> -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	-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

	<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>- определить цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <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 изменение 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</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
--	--	---

	<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	
<p><b>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b></p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>в) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболевания, 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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p><b>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформированность здорового и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>

<p><b>необходимого уровня физической подготовленности.</b></p>	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>	<p>физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно - оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
<p><b>Профессиональные компетенции</b></p>		
<p><b>ПК.1.1 – Проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья обучающихся</b></p>	<p>-здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>-вовлекать обучающихся различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p>

## Инвариантные целевые ориентиры воспитания обучающихся Колледжа

Коды	Целевые ориентиры
<b>1.</b>	<b>Гражданское воспитание (ГВ)</b>
	<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.</p> <p>Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.</p> <p>Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах) .</p>
<b>2.</b>	<b>Патриотическое воспитание (ПВ)</b>
	<p>Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.</p>
<b>3.</b>	<b>Духовно-нравственное воспитание (ДНВ)</b>
	<p>Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.</p>

	<p>Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.</p>
<b>4.</b>	<b>Эстетическое воспитание (ЭсВ)</b>
	<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.</p>
<b>5.</b>	<b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ФВ)</b>
	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей),</p>



	<p>деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p> <p>Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении,</p> <p>в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
<b>6.</b>	<b>Профессионально-трудовое воспитание (ПТВ)</b>
	<p>Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.</p> <p>Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.</p>
<b>7.</b>	<b>Экологическое воспитание (ЭкВ)</b>
	<p>Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.</p>

8.	<b>Ценности научного познания (ЦНП)</b>
	<p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.</p> <p>Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности</p>

## **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

### **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем и часы</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч.</b>	
<b>Основное содержание:</b>	<b>60</b>
в т.ч. теоретическое обучение	6
практическое обучение	54
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально - ориентированное), лабораторные и практические занятия		Объем часов	Формируемые ОК, ПК и инвариативные целевые ориентиры
1	2		3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека			
	Теория и практика физической культуры			
Основное содержание			6	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ГВ, ФВ
	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 направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	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.		
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ФВ, ЦНП
	1.	Понятие «Здоровье» (физическое , психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		
	2.	Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение 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.		
<b>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.		ОК.01, ОК.04, ОК.08 ФВ, ПТВ
	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 и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3.	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4.	Физические качества, средства их совершенствования.		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>				
<b>Методико-практические занятия</b>			<b>10</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>		ОК.01 ОК.04 ОК.08 ФВ
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	<p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</p> <p>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.</p>		
<b>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</p> <p>Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p>	<b>2</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08, ФВ
<b>Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</p>	<b>2</b> 2	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ФВ
<b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p>	<b>2</b> 2	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ФВ

<b>ориентированных задач</b>			ОК.01, ОК.04,
<b>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b></p> <p>1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движение, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>2-5 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая групп профессий)</p>	<b>2</b> 2	ОК01, ОК.04, ОК.08, ФВ, ПТВ
<b>Основное содержание</b>		<b>44</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры</b>	<p align="center"><b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие</b></p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.</p>	<b>2</b>	ОК01, ОК.04, ОК.08, ФВ
<b>Тема 2.7 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>30</b>
	<b>Практические занятия</b>		<b>30</b>
	1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона,	4
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4
	3.	Совершенствование техники спринтерского бега	4
	4.	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции 2000м девушки, 3000м юноши.	10

	5	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м, 4x400м; бега по прямой с различной скоростью)	4	
	6..	Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши);	2	
	7	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики . Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Тема 2.8 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом, Освоение и совершенствование техники приемов игры:стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча с низу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением, прием мяча одной рукой в падении.	4	ОК01, ОК.04, ОК.08, ФВ, ГВ, ЦНП
	2.	Освоение приемов тактики защиты и нападения	2	
	3.	Выполнение технико-тактических приемов а игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.9 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. 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, броски одной месте, в движении, от груди, от плеча ,бросок после ловли и после ведения мяча.	4	ОК01, ОК.04, ОК.08, ФВ, ГВ, ЦНП
	2.	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	2	
	3.	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности	2	
<b>Тема 2.10 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	



	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном.. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные , стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану.	2	ОК01, ОК.04, ОК.08, ФВ, ПТВ
	2.	Освоение приемов тактики защиты и нападения	2	
	3.	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.	2	

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

#### **3.1. Материально-технические условия реализации дисциплины**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры:

Щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные (массовые), мячи для соревнований №7, волейбольные мячи для занятий, волейбольные мячи для соревнований, насос для накачивания мячей, волейбольная сетка, сетки для хранения мячей.

Легкая атлетика:

Гранаты для метания, секундомер, лестница координационная.

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

#### **Основные источники:**

1. Агеева Г.Ф. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для СПО/ Г.Ф. Агеев, Е.Н. Карпенкова - Санкт- Петербург 2021г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018г.
4. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе учебное пособие для СПО /Садовникова Л.А.- 2-е изд., стер- Санкт- Петербург: Лань, 2021г.
5. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – Москва: Издательский центр «Академия, 2018г.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2020.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке.

#### 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	P1, Темы 1.1,1.2,1.3, П-о/с P2 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 -выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы 1.1,1.2,1.3 П-о/с P2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	-составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -составление профессиограммы, --заполнение дневника самоконтроля,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1, Темы 1.1,1.2,1.3 П-о/с, P2, Темы 2.1-2.5 П-о/с, 2.6,2.7,2.8,2.9,2.10	-защита реферата, -составление кроссворда, - фронтальный опрос - контрольное тестирование, -составление комплекса упражнений, -оценивание практической работы, - тестирование -тестирование (контрольная работа по теории), -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача нормативов ГТО, - выполнение упражнений на дифференцированный зачет - вовлекать обучающихся различных возрастных групп к участию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК.	здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	