

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06 Физическая культура

Код и наименование специальности: 34.02.01 «Сестринское дело»

Квалификация выпускника: медицинская(ий) сестра/брат

2021 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией
Протокол № от «30» 08 2021 г.

Председатель П(Ц)К

 Амирова З.А.
Подпись ФИО

30. 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 Шабанова М.М.

Подпись ФИО
30 08 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 –ФЗ об образовании в РФ.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. №413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012г. № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 483 с учетом:
 - профиля получаемого образования;
 - примерной программы;
 - рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

Разработчик: Багомедов М.Ш., преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК.

Рецензенты/ эксперты:



 Амирова З. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
1.1. Область применения программы.....	
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ/ППКСЗ):.....	
1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины:.....	
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	
3.2 Информационное обеспечение обучения	
4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 34.02.01 Сестринское дело (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565, зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с учебными дисциплинами и профессиональными модулями:

ОП.11 Безопасность жизнедеятельности;

ПМ.01 Проведение профилактических работ;

ПМ.02 Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах;

ПМ.03 Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных экстремальных состояниях;

ПМ.04 Выполнение работ по профессии младшей медицинской сестры по уходу за больными;

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
1	2	3	4
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

		последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	
ОК 2. Осуществлять	Планирование	Определять задачи	Номенклатура
1	2	3	4
поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности.	поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.	информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии	Определять актуальность нормативно-	Содержание актуальной нормативно-правовой

профессиональное и личностное развитие.	(специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.	правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.	документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы задействованные в профессиональной
1	2	3	4
	ресурсосбережение на рабочем месте.	деятельности по профессии (специальности).	деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.

		Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.	Современные средства устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном и иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общепотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.
1	2	3	4
		планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
лекции	2
Самостоятельная внеаудиторная учебная работа (всего)	59
в том числе:	
занятия физической культурой	50
подготовка рефератов, презентации, слайдов	9
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Теоретическая часть			7	
Введение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 1-5, ОК 7-10
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1		
	Основы здорового образа жизни.	1		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2		
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2		
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	2		
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2		
	Коррекция фигуры.	2		
	Основные признаки утомления.	2		
	Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2		
	Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2		
Тема 2 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2		
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	2		
	Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	2		

1	2		3	4
	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	2		
	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	2		
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2		
	Значение мышечной релаксации.	2		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		
Тема 3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2		
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		
	Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка рефератов, докладов, презентаций по темам теоретической части.		11	
Практическая часть			160	
Раздел 1 Легкая атлетика			30	
Тема 1.1 Техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Тематика практических работ			
	Практическая работа № 1 Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: специально-беговые упражнения.		6	
Тема 1.2 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Тематика практических работ			
	Практическая работа № 2			

1	2		3	4
	Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап	2		
Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 3 Бег по пересеченной местности – зачет 500ми 1000м.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: бег на длинные дистанции.		4	
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 4 Скрестный шаг, метание с разбега.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Метание малого мяча.		4	
Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ		2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 5 Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.	2		
Раздел 2 Спортивные игры			44	
Тема 2.1 Волейбол.			12	
Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 6 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах.	2		
Тема 2.1.2 Техники подачи мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 7 Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая.	2		
Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 8 Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.	2		

1	2		3	4
Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 9 Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	2		
Тема 2.2 Баскетбол			20	
Тема 2.2.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 10 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком.	2		
Тема 2.2.2 Техника передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 11 Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	2		
Тема 2.2.3 Техника броска мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 12 Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	2		
Тема 2.2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 13 Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: ОФП, штрафной бросок, бросок в двухшажном ритме.		4	
Тема 2.3 Футзал			12	
Тема 2.3.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 14 Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	2		

1	2	3	4
Тема 2.3.2 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 15 Двухсторонние игры.	2	
Тема 2.3.3 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 16 Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	2	
Тема 2.3.4 Техника игры в футзал	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 17 Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.	2	
Тема 2.3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 18 Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	2	
Раздел 3 Лыжная подготовка			54
Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 19 Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов.Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.		4
Тема 3.2 Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4 ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 20 Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.		4

1	2		3	4
Тема 3.3 Переход от одновременного к попеременному ходу	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 21 Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.		4	
Тема 3.4 Переход от попеременного к одновременному ходу	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 22 Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.	2		
Тема 3.5 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 23 Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.		6	
Тема 3.6 Подъемы и спуски	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 24 Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: упражнения на равновесие, катание с горки.		6	
Тема 3.7 Техника поворотов и торможений	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 25 Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.	2		
Тема 3.8 Техника конькового хода	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 27	2		

1	2	3	4	
«Лыжная подготовка»	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км			
Раздел 4 Гимнастика		14		
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 28 Обучение и совершенствование акробатических упражнений.Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	2		
Тема 4.2 Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 29 Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.	2		
Тема 4.3 Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 30 Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки-упражнение на бревне.	2		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 31 Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине, гимнастических снарядах	2		
Раздел 5. Плавание		24		
Тема 5.1. Техника плавания	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 32 Имитационные движения для освоения техники плавания различными способами.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: техника безопасности на воде. Правила поведения на воде. Оказание первой медицинской помощи.		4	
Тема 5.2. Брасс	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 33	2		

1	2		3	4
Тема 5.3. Кроль на груди	Освоение техники брасс. Обучение виду плавания			
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение стиля плавания. Правила поведения на воде.		4	
	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 34 Освоение техники кроль на груди.	2		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение стиля плавания. Правила поведения на воде.		4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник.-4-е изд., стер. М.: Академия, 2019.- 304 с.

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2019.- 448 с.
2. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2018. - 400 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М. : «Академия», 2019. - 176 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М. : «Академия», 2020. - 272 с.
5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М. : «Академия», 2019. - 144 с.
6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М. : «Академия», 2020. - 208 с.

Интернет-ресурсы:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно- методической библиотеке для общего и профессионального образования.
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.
3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>
4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

3. Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>
4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

Периодические издания:

1. //Будь здоров - научный журнал
2. //Физкультура в школе -научно-популярный журнал
3. //Охрана труда и пожарная безопасность - научно-популярный журнал
4. //ОБЖ -научно-популярный журнал
5. //Вестник образования – научно-методический журнал
6. //Методист – научно – методический журнал
7. //Наука и жизнь – научно- популярный журнал
8. //Среднее специальное образование – методический журнал
9. //Образование личности - научно-популярный журнал

3.3. Организация образовательного процесса

Дисциплина «Физическая культура» рекомендована к изучению после учебных дисциплин: «Экономика, менеджмент и маркетинг»; «Организация хранения и контроль запасов сырья». Целесообразно изучение дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» параллельно с освоением профессионального модуля ПМ.06. Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала.

Программа обеспечивается учебно-методическими комплексами (УМК): лекционным материалом, методическими указаниями по проведению практических занятий, методическими рекомендациями по выполнению самостоятельной работы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Образовательное учреждение предоставляет обучающимся возможность работы комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализацию программы осуществляют педагогические работники образовательной организации, а также лица, привлекаемые к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющие образование, которое соответствует области профессиональной деятельности.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения: -представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека; - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме.	Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.

формах занятий физическими		
1	3	2
упражнениями; - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии; - выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности; - совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии; - владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; - определение индивидуальных дозировок; - нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков; - планирование профессиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки; - понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.		

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не оценивается

2. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована профессиональными образовательными организациями, реализующими программы среднего профессионального образования по укрупнённой группе специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.