

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06 Физическая культура

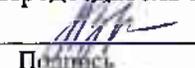
Код и наименование специальности: 34.02.01 «Сестринское дело»

Квалификация выпускника: медицинская(ий) сестра/брат

2021 г.

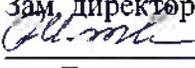
ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией
Протокол №/от «30» 08 2021 г.
Председатель П(Ц)К


Подпись _____ ФИО
30. 08 2021 г.

Амирова З.А.

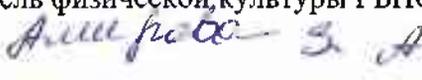
УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
 Шабанова М.М.

Подпись _____ ФИО
30 08 20 21 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:  

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
1.1. Область применения программы.....	
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ/ЛПКСЗ):.....	
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
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>

		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 поддержание 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 общеупотребительные 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.			
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 подач: 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.			
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		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: совершенствование техники передвижения на лыжах.			
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.			
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.			
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		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: упражнения на равновесие, катание с горки.			
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		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: упражнения на равновесие, катание с горки.			
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	
	Освоение техники брасс. Обучение виду плавания			
	Внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение стиля плавания. Правила поведения на воде.	4		
Тема 5.3. Кроль на груди	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-10
	Тематика практических работ			
	Практическая работа № 34	2		
	Освоение техники кроль на груди.			
	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.Ильичич, 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 : учебно-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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.</p> <p>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.

формах занятий физическими		
1	3	2
<p>упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890628

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024