

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
(Тюменская область)

бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«РАДУЖНИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(БУ «Радужнинский политехнический колледж»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
1E5F57D5B372A3BB187A46B469268369
Владелец Карнаухов Владимир Владимирович
Действителен с 15.04.2025 по 09.07.2026

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета БУ «Радужнинский
политехнический колледж»
протокол № 36
от «30» июня 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООДб.09 Физическая культура

для реализации среднего общего образования

в рамках программы подготовки

специалистов среднего звена

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

естественно – научный профиль

на 2025 - 2026 учебный год.

г. Радужный
2025 год

Программа разработана:

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 года № 413 (в редакции Приказов Минпросвещения России от «12» февраля 2025 г. № 93);

- в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 **Сестринское дело** (далее – ФГОС) Приказ Министерства образования и науки РФ от «4» июля 2022 г. №527 (ред. от 03.07.2024 № 464).

Организация-разработчик: БУ «Радужнинский политехнический колледж»
Разработчики: Рамазанова Марина Сахибовна, преподаватель.

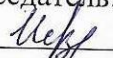
РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

Протокол № 10

от «06» июня 2025 года

Председатель:

 О.В. Исадыкова

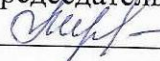
РЕКОМЕНДОВАНА

методическим советом

Протокол №3

от «23» июня 2025 года

Председатель:

 Л.М. Чернова

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения данной учебной дисциплины в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе:

1. Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (примерная программа одобрена на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г.);
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 года № 413 (в редакции Приказов Минпросвещения России от «12» февраля 2025 г. № 93);
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности **34.02.01 Сестринское дело** Приказ Министерства образования и науки РФ от «4» июля 2022 г. №527 (ред. от 03.07.2024 №464);
4. Рабочего учебного плана, разработанного в БУ «Радужнинский политехнический колледж» и утвержденного приказом от «30» июня 2025 года №379.

При освоении специальности **34.02.01 Сестринское дело** учебная дисциплина «Физическая культура» изучается как **базовая** учебная дисциплина общеобразовательного цикла с учетом профессионального образования. Учебная дисциплина изучается на 1 курсе. Обязательная учебная нагрузка 72 часа.

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке специалистов среднего звена по специальности **34.02.01 Сестринское дело.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре учебного плана.

Учебная дисциплина «Физическая культура», является частью предметной области общеобразовательного цикла учебных дисциплин.

1.3. Цели учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей и задач:**

– 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.

При реализации разделов курса устанавливаются междисциплинарные связи с УД: ОБ и ЗР, БЖ.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

	<p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретённый опыт;</p>	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, 	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике

1.4. Обоснование особенности структурирования содержания.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования *базового* уровня.

Работа по данной программе предусматривает широкое использование активных методов обучения: лекции, семинаров, практикумов, зачетов; самостоятельной работы обучающихся и т.д. направленных на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

В колледже для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ создана безбарьерная среда, все материалы представлены в печатном виде.

1.5. Используемые педагогические технологии, методы обучения.

Педагогические технологии:

- ИКТ;
- интерактивные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- проблемное обучение (проблемное изложение и поисковая беседа);
- проектные технологии;
- коммуникативно-диалоговые технологии.

Методы обучения:

- наглядный метод;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично поисковый (эвристический) метод;
- исследовательский метод.

1.6. Учебно – методический комплекс.

- ФГОС по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.
- примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»;
- тематическое планирование;
- раздаточный материал;
- презентации по предмету;
- комплект ФОС;
- учебник;
- методические рекомендации по выполнению практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Всего:	72
Во взаимодействии с преподавателем	72
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
индивидуальный проект/курсовая работа	-
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2
Самостоятельная работа	-
Консультации	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ООДб.09 «Физическая культура».

Группа 120 34.02.01 Сестринское дело.

Преподаватель: Рамазанова Марина Сахибовна.

№ урока	Наименование раздела. Тема урока. Содержание урока. Практические занятия. Лабораторные занятия/работы.	Объем часов	Домашнее задание (ВСР) (корректировка)
1	2	3	4
	Раздел 1: Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
	Тема урока. Содержание урока		
1-2	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p>	2	<p>Учебник:</p> <p>https://book.ru/book/954789</p> <p>1.1 читать. Подготовить сообщение на тему «Комплекс ГТО».</p>

	<p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
3-4	<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	2	<p>Учебник:</p> <p>https://book.ru/book/954789</p> <p>1.2 читать. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>
	Раздел 2: Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально ориентированное содержание.	16	

5-6	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 1.3 читать. Составление тестов по общефизической подготовке.
7-8	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 1.4 читать. Составление комплекса упражнений по теме урока.
9-10	Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.1 читать. Составление комплекса упражнений для тазобедренных суставов.
11-12	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.2 Читать. Подготовка к сдаче норм ГТО.
13-14	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.3 читать. Подготовить комплекс упражнений по теме урока.

15-16	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.4 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
17-18	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.5 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
19-20	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.6 читать. Изучить тему и ответить на вопросы для самоконтроля устно.
Гимнастика			
21-22	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основная гимнастика. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 2.7 читать. Подготовить комплекс упражнений по для голеностопа.
23-24	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанные, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 3.1 читать. Составить комплекс упражнений на выносливость.
Спортивная гимнастика		4	Учебник:
25-26	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты.	2	https://book.ru/book/954789 3.2 читать. Подготовить сообщение по теме урока.

27-28	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2	Учебник: https://book.ru/book/954789 3.3 читать. Подготовить презентацию по теме урока.
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	Девушки	Юноши		
	Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	Акробатика		2	
29	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1	Учебник: https://book.ru/book/954789 3.4 читать. Отвечать на вопросы для самоконтроля устно. Сдача нормативов.
30	Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться.		1	Учебник: https://book.ru/book/954789 4.1 читать. Выполнить тесты по общефизической подготовке.
	Атлетическая гимнастика		4	

31-32	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 4.2 читать. Подготовить и выполнить упражнений по теме урока.
	Атлетические единоборства		
33-34	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 4.3 читать. Подготовиться сдаче норм ГТО.
	Спортивные игры. Футбол	4	
35-36	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 5.1 читать. Составить комплекс упражнений на развитие скорости.
37-38	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 5.4 читать. Изучить основные термины по теме урока.
39	Баскетбол.	6	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 6.1 читать. Подготовить сообщение и комплекс упражнений по теме урока. Сдача нормативов.

40	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 7.3 читать. Подготовить упражнения по теме урока на развитие скорости.
41-42	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 7.4 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
43-44	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 7.6 читать. Изучить тему и ответить устно на вопросы для самоконтроля.
	Волейбол.	6	
45	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 8.1 читать. Подготовить сообщение по теме «Масса при физическом утомление».
46	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 8.2 читать. Составить комплекс упражнений по теме урока.
47-48	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 8.4 читать. Сдача нормативов.

49-50	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 Подготовить презентацию по теме урока.
	Лыжная подготовка.	6	
51-52	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 5.4 читать. Изучить комплекс упражнений по теме урока. Прыжки на скакалке.
53-54	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 6.4 читать. Составить комплексов упражнений на передвижение и на развитие скорости.
55-56	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 Стр 156-173 читать. Закрепление упражнений спуска.
	Лёгкая атлетика	10	
57	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 Стр 90-97 читать. Физические упражнения по теме урока.

58	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 Стр 45-56 читать. Подготовить сообщение по теме урока.
59-60	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 5.2 читать. Подготовить групповые упражнения по теме урока.
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 6.4 читать. Подготовить беговые упражнения по теме урока.
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	Учебник: https://book.ru/book/954789 Стр 157-167 читать. Подготовить беговые упражнения по теме урока.
63-64	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 Стр 256-266 читать. Подготовить упражнения для кистей рук.
65-66	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 Подготовить прыжковые упражнения по теме урока.
	Футбол для всех	6	

67-68	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта.	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 Подготовить и изучить правила по теме урока.
69-70	Выполнение технико-тактических приёмов по виду спорта. Разбор правил	2	Учебник: https://book.ru/book/954789 10.1 читать. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов. Разбор правил.
71-72	Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2	
Во взаимодействии с преподавателем		72	
Всего		72	

Уровень освоения данной учебной дисциплины предполагает по отдельным темам курса распределение уровня освоения от 1 до 3.

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивный зал СК «Сибирь».

1. Турник-брусья Атлет навесной со спинкой и подлокотниками - 3 шт.
2. Козёл гимнастический - 1 шт.
3. Стенка гимнастическая - 4 шт.
4. Брусья гимнастические - 1 шт.
5. Канат для лазания - 2 шт.
6. Перекладина пристенная — 1 шт.
7. Шкаф металлический - 23 шт.
8. Компьютер - 1 шт.
9. Столы для настольного тенниса - 3 шт.
10. Лыжи – 31 комплект.
11. Баскетбольные щиты (кольцо, сетка, стойка) - 4 шт.
12. Набор блинов для штанги – 1 шт.
13. Питьевой пурифайер - 1 шт.
14. Мат гимнастический - 10 шт.
15. Стойка для прыжков в высоту - 1 шт.
16. Стойки для волейбола со стаканом - 1 шт.
17. Силовой тренажёр - 1 шт.
18. Скамья гимнастическая – 19 шт.
19. Пьедестал награждения - 1 шт.
20. Мостик гимнастический - 1 шт.
21. Стол учителя - 3 шт.
22. Стул учителя - 3 шт.
23. Шкаф книжный - 1 шт.
24. Шкаф гардеробный - 1 шт.
25. Спортивный и игровой инвентарь:

- мячи волейбольные - 15 шт.;
- мячи баскетбольные - 15 шт.;
- мячи футзальные - 10 шт.;
- мячи гандбольные - 20 шт.;
- гири – 3 шт.;
- граната для метания - 29 шт.;
- колодки стартовые - 3 шт.;
- ядро женское - 4 шт.;
- ядро мужское - 4 шт.;
- сетка волейбольная - 2 шт.;
- сетка баскетбольная - 6 шт.;
- форма футбольная - 10 шт.;
- секундомер - 2 шт.

Открытая спортивная площадка с элементами
полосы препятствий

1. Столбы опорные для отжиманий - 6 шт.
2. Брусья параллельные гимнастические двойные разновысокие - 1 шт.
3. Перекладина для воркаут тройная низкая разновысокая - 1 шт.
4. Турник для воркаут разновысокий «Треугольник» - 1 шт.
5. Брусья гимнастические для воркаут округленные - 1 шт.
6. Спортивный снаряд комплексный для воркаут (турник «Квадрат» и турник обычный со шведской стенкой и рукоходом «Змейка») - 1 шт.

7. Спортивный снаряд комплексный для воркаут (турник «Квадрат» двойной с рукоходом) - 1 шт.
8. Спортивный снаряд комплексный для воркаут (турник низкий со скамьей для пресса) - 1 шт.
9. Лавка с упорами многоуровневая - 1 шт.
10. Столбы с баскетбольными щитами - 2 шт.
11. Столбы для натягивания волейбольной сетки (один из которых является частью шведской стенки) - 2 шт.
12. Элемент полосы препятствий «Забор» высотой 2 метра, толщиной 0,25 метра с наклонной доской длиной 3,2 метра, шириной 0,25 метра - 1 шт.
13. Элемент полосы препятствий «Стенка» высотой 1.1 метр, шириной 2,6 метра, толщиной 0,40 метра с двумя проломами.

Технические средства обучения:

1. Компьютер - 1 шт.
2. Ноутбук-1шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И.. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО : Учебник / В.И. Лях — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://book.ru/book/954789> (дата обращения: 28.05.2025). — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н., Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. -ISBN 978-5-406-11588-6. -URL: <https://book.ru/book/950520> (дата обращения: 27.05.2024). - Текст: электронный.
2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.].-Москва: КноРус, 2024.- 424 с.- ISBN 978-5-406-08738-1. - URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 26.05.2024). -Текст: электронный.
3. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2024.- 214 с. - ISBN 978-5-406-12454-3. - URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 27.05.2024). - Текст: электронный.
4. Кузнецов, В. С., Методика обучения предмету Физическая культура + Приложение: учебник / В. С. Кузнецов. - Москва: КноРус, 2024.-324 с. - ISBN 978-5-406-10543-6. URL: <https://book.ru/book/947193> (дата обращения: 27.05.2024). -Текст: электронный.
5. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2024. -256 с. - ISBN 978-5-406-12453-6.- URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 27.05.2024). Текст: электронный.

Интернет-ресурсы:

1. <https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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, а также осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, аудиторных, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (требования к результатам обучения) <i>(Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета)</i>	Код формируемых компетенций Общая/ профессиональная компетенция (ОК, ПК)	Формы и методы контроля	Оценка результатов обучения
<p>Л.Р. В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>М.Р. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; 	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности и применительно к различным контекстам.	<p>Аудиторное занятия:</p> <p>индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания.</p> <p>Групповые и индивидуальные физические упражнения различной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия</p>

<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике <p>П.Р.</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>		<p>Аудиторное занятия и домашние задания:</p> <p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность:</p> <p>наблюдение и восприятие.</p>	<p>преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
---	--	--	--

<p>Л.Р. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>М.Р. Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p> <p>П.Р. ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Аудиторные занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторные занятия и домашние задания: подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
--	---	--	---

		Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.	
<p>Л.Р.</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень <p>П.Р.</p> <p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Аудиторное занятия:</p> <p>индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания.</p> <p>Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания.</p> <p>Спортивные игры, соревнования.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторное занятия и домашние задания:</p> <p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей</p> <p>(планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением традиционной и накопительной систем оценивания.</p>

<p>ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПР6 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПР6 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПР6 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>		<p>материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	
<p>Л.Р.</p> <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>М.Р.</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<p>ПК 1.2. Обеспечивать безопасную окружающую среду.</p>	<p>Аудиторное занятия: индивидуальный устный, фронтальный опросы, тестовые задания. Групповые и индивидуальные физические упражнения разной направленности, практические задания. Спортивные игры, соревнования. Сдача норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов. Дифференцированный зачет.</p> <p>Аудиторное занятия и домашние задания:</p>	<p>Экспертная оценка демонстрируемых личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на аудиторных занятиях, при проверке заданий самостоятельной работы и внеаудиторной деятельности на основе объективного знания и восприятия преподавателя с применением</p>

<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике <p>П.Р.</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>		<p>подготовка сообщения, защита презентации, составление комплексов физических упражнений разной направленности для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей (планирование, работа с различными изданиями, словарями, Интернет-ресурсами по отбору материала, оформление, презентация и защита работы).</p> <p>Внеаудиторная деятельность: наблюдение и восприятие.</p>	<p>традиционной и накопительной систем оценивания.</p>
---	--	--	--

Разработчик:
БУ «Радужнинский

политехнический колледж»

Эксперт:

БУ «Радужнинский

политехнический колледж»

преподаватель

Рамазанова М.С.

преподаватель

Исадыкова О.В

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочую программу на 2025/2026 учебный год
В рабочую программу УД Физическая культура для специальности **34.02.01 Сестринское дело.**

№ изменения, дата внесения изменения	Раздел программы	Стр.
1.		
Основание: Например: появление нового учебника; актуализация основных\дополнительных источников.		
Ф.И.О. лица внесшего изменения		

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ _____

Дата _____