**ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»**

 УТВЕРЖДЕНО

 Приказ директора

 ГБПОУ «Тольяттинский

 медколледж"

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06. Физическая культура**

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

**34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка**

**с реализацией ФГОС среднего (полного) общего образования)**

***профиль обучения:*** естественно-научный

**г. Тольятти 2022 г**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ\*** | **СОГЛАСОВАНО**\*\* |
| Предметно-цикловой комиссии | Предметно-цикловой комиссии |
| Название ПЦК  | Название ПЦК |
| Председатель | Председатель |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.И. Кузнецова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.И.Кузнецова |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ | \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ |
| **ОДОБРЕНО** |  |
| Методистом\*\*\* |  |
| по 34.02.01 Сестринское дело  |  |
|  |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия |  |
| \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ |  |

Составитель: Родионова И.В. преподаватель высшей категории

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка с реализацией ФГОС среднего (полного) общего образования)

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc101444188)

[2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 11](#_Toc101444189)

[3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 13](#_Toc101444190)

[4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 28](#_Toc101444191)

[5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 31](#_Toc101444192)

[Приложение 1 32](#_Toc101444193)

[Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету 32](#_Toc101444194)

[Приложение 2 33](#_Toc101444195)

[Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО 33](#_Toc101444196)

[Приложение 3 36](#_Toc101444197)

[Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 36](#_Toc101444198)

*ВНИМАНИЕ!!!*

*После заполнения макета рабочей программы учебного предмета произойдут изменения в части нумерации страниц. Не изменяйте их самостоятельно!!! Для автоматического изменения номеров страниц необходимо щелкнуть правой кнопкой мыши на данном содержании, в открывшемся диалоговом окне левой кнопкой мыши выбрать пункт «Обновить поле», а в новом открывшемся диалоговом окне левой кнопкой мыши выбрать пункт «Обновить только номера страниц».*

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

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

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 34.02.01 Сестринское дело примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по естественно-научному профилю (для профессиональных образовательных организаций);

- учебного плана по специальности 34.02.01 Сестринское дело;

 - рабочей программы воспитания по специальности 34.02.01 Сестринское дело;

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

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

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

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

* 1. **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

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

На изучение предмета «Физическая культура» 34.02.01 Сестринское дело отводится **117** часов в соответствии с учебным планом по специальности Сестринское дело.

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

* 1. **Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Результатом реализации указанных требований должно быть создание образовательной среды как совокупности условий: Основная образовательная программа должна содержать три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел должен определять общее назначение, цели, задачи, планируемые результаты реализации основной образовательной программы, а также способы определения достижения этих целей и результатов и включать:

- пояснительную записку;

- планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы;

-систему оценки результатов освоения основной образовательной программы.

Содержательный раздел должен определять общее содержание среднего общего образования и включать образовательные программы, ориентированные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Организационный раздел должен определять общие рамки организации образовательной деятельности, а также механизмы реализации основной образовательной программы.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

-изучение современных оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции;

- использование оздоровительных мероприятий по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры;

-использование систем индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий;

- изучение особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство;

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

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

* 1. **Общая характеристика учебного предмета**

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в

общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля

профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с

дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне. Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы,

ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

 Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК .01.01. «Здоровый человек и его окружение».

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности «Сестринское дело» профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: «Физическая культура в профессиональной деятельности», и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

**1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб/у):

| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** |
| --- | --- |
| **Личностные результаты (ЛР)** |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| **Метапредметные результаты (МР)** |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| **Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)** |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды универсальных учебных действий****ФГОС СОО** | **Коды****ОК** | **Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО) по 34.02.01 Сестринское дело**  |
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 2ОК 4ОК 5ОК 8ОК 9ОК 13. | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполненияпрофессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективноговыполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональнойдеятельности. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматьсясамообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепленияздоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 6ОК 7ОК 11 | ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,потребителями.ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результатвыполнения заданий.ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществуи человеку. |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 8ОК 9 | ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматьсясамообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности |

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

| **Коды ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО) по** **34.02.01 Сестринское дело**  |
| --- | --- |
| **Наименование ВПД**  |
| ПК 1.1 | Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения. |
| ПК 3.1 |  Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах.  |
| ПК 3.2 | Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях |
| ПК 3.3. |  Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками вусловиях чрезвычайных ситуаций |
| **Наименование ВПД** |
| ПК 1.1. |  |
| ПК 2.7 |  |
| ПК … |  |

#

# 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **175** |
| **Самостоятельная работа**  | **58** |
| **Основное содержание** | **92** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 9 |
| практические занятия | 83 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **21** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 21 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |

# 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

34.02.01 Сестринское дело

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем****в часах** | **Код образовательного результата ФГОС СОО** | **Код образовательного результата ФГОС СПО** | **Направления воспитательной работы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.** | **Теоретический раздел** | **15** |  |  |  |
| **Основное содержание** |  | **9** |  |  |  |
| **Тема 1.1****Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала.** | **1**1 | ПРб 01, МР 04, МР 05 |  | ЛР 02, ЛР 13, |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, тренажерном зале, лыжам. |
| **Тема 1.2** **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)****Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни.****Тема 1.4.****Спортивные игры****Тема 1.5****Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья****Тема 1.6****Основы методики самостоятельных занятий****Тема 1.7** **Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья**. | **Содержание учебного материала** | **1** |  |  |  |
| 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | 1 | ПРб 01,МР 04 |  | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, |
| 2 | Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО  |
|  | Самостоятельная работа1. Написание рефератов, проектов, презентаций
2. Изучение ВФСК ГТО
 | 1 |
|  | **Содержание учебного материала** | **1** |  |  |  |
|  | 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье |  | ПРб 01, МР 04, МР 05 |  | ЛР 02, ЛР 13, |
|  | 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание  |  |
| **Содержание учебного материала**  | **1** |  |  |  |
| 1.Волейбол, история появления, правила игры, судейство | 2 | ПРб 01, |  | ЛР 11, ЛР 12 |
| 2.Баскетбол, история появления, правила игры, судейство. |
| 3.Настольный теннис, история появления, правила игры, судейство. |
| Самостоятельная работа1.Написание рефератов по теме спортивные игры.2. Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. |
| **Содержание учебного материала** | **1** |  |  |  |
| 1. 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая, пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и др)
 | 1 | ПРб 01, ПРб 02, МР 04 |  | ЛР 11, ЛР 12, |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |
| **Содержание учебного материала**  | **2** |  |  |  |
| Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями | 11 | ПРб 01,МР 01, МР 03 |  | ЛР 05, ЛР 11 ЛР 12 |
| Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);  |  |  |
| Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена |
| Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов, подготовка презентаций. |
| **Содержание учебного материала**  | **2** |  |  |  |
| 1.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, показателями умственной и физической работоспособностью и физических качеств. | 11 | МР 01, МР 03 |  | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, |
| 2.Дневник самоконтроля |
| Самостоятельная работа обучающихся Составление дневника самоконтроля. Написание рефератов, проектов, составление презентаций. |
| ***Профессионально ориентированное содержание 6*** |
| **Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.****Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка**  | **Содержание учебного материала** | **2**1 | ПРб 01, ПРб 02,МР 01, МР 04, МР 09 | ПРб 01, ПРб 2,ПРб 04, | ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, |
| 1 | 1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности |
|  | 2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья |  |  |
|  | 3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления |
|  | 4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры |
|  | Самостоятельная работаНаписание реферата. Ответы на вопросы. | **1** |
|  | **В том числе практических занятий** | **1**  **4** 21**2**2 | ПРб 01,МР 01, МР 04, МР 09 | ПРб 01, ПРб2, ПРб 04, | ЛР 05, ЛР 09,ЛР 11, ЛР 13, |
|  | 1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности |
|  | **Содержание учебного материала** |
|  | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка |
|  | 2.Задачи профессионально-прикладной физической подготовки |
|  | 3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки |
|  | Самостоятельная работаНаписание рефератов. |
|  | **В том числе практических занятий**  |
|  | 2.Определение значимых физических и психических качеств с учетом специфики вида профессиональной деятельности |  |  |
| **Раздел № 2 Практический раздел 98** |
|  **Методико-практические занятия 12** |
|  **Основное содержание 9** |
| **Тема 2.1** **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** | **Содержание учебного материала** | **3** |  |  |  |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | **3**2**3****3**12**5****3****3**111 | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 |  | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, |
| 2.Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности |
| Самостоятельная работаСоставление и проведение комплексов утренней зарядки, физкультпауз физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |
| **В том числе практических занятий** |
| 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |
| **Тема 2.2** **Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| 1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО | ПРб 01,МР 01, МР 04, МР 09 |  | ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, |
| 2. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |
| Самостоятельная работаВыполнение комплексов тестовых упражнений комплекса ГТО  |  |  |
| **В том числе практических занятий** |
| 5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений |
| 6. Освоение методики составления планов –конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |
| **Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| 1.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, и физической подготовленностью.  | ПРб 03,МР 01, МР 03 |  | ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12, |
| **В том числе практических занятий** |
| 7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. |
| 8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля. |
| 9.Применение методов самоконтроля индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля |
| Самостоятельная работаНаписание реферата. Применение методов самоконтроля после выполнения физических упражнений. | 2 |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | ***3*** |  |  |  |
| **Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач** | **Содержание учебного материала** | **3** |  |  |  |
| 1.Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики |  | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04,МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 | ПРб 1, ПРб 2, ПРб 4 | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, |
| 2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| 3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| 10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| 11.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 2 |
|  | Самостоятельная работаСоставление и выполнение комплекса производственной гимнастики и комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4 |
| **Учебно-тренировочные занятия** | **86** |  |  |  |
| **Основное содержание** | **74** |  |  |  |
| **Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |  |  |
| 1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью |  | ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12МР 03 | ПРб 1, ПРб 2, ПРб 4 |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 4 |
| Самостоятельная работаВыполнение утренней зарядки, комплекса на развитие координации | 4 |
| **Тема 2.6 Спортивные игры** | **(практические занятия)** | **20** |  |  |  |
| **Тема 2.6(1) Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |  |  |
| Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя и верхняя подача, нападающий удар. |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |
| Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения |  |
| Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола |  |
| Техника безопасности на занятиях волейболом |  |
| Самостоятельная работаВыполнение комплекса упражнений на развитие координации и быстроты реакции. Выполнение упражнений на развитие прыгучести. | 6 |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 13.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | 4 |
| 14.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 |
| 15.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 |
| 16.Развитие физических способностей средствами волейбола | 2 |
| **Тема 2.6.(2) Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **12** |  |  |  |
| Техника 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; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |
| Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. |  |
| Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола |  |
| Техника безопасности на занятиях баскетболом |  |
| Самостоятельная работа Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие силы, прыгучести. | 6 |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 17.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры |  |
| 18.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  |
|  | 19.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |
| 20.Развитие физических способностей средствами баскетбола |  |
| **Тема 2.6 (3) Настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |  |  |
| Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча) |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |
| Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения |  |
| Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |  |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса |  |
| Техника безопасности на занятиях теннисом  |  |  |  |
| Самостоятельные занятия.Выполнение комплекса утренней зарядки, на развитие координации, равновесия, гибкости. | 6 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 21.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры |  |
| 22.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |  |
| 23.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |  |
|  | 24.Развитие физических способностей средствами тенниса |  |
| **Тема 2.7. Гимнастика** | **20** |  |  |  |
| **Тема 2.7 (1) Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | 10 |  |  |  |
| 1.Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой |  | ПРб 01, ПРб 05, МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, |
| 2.Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания |  |
| 3.Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах |  |
| 4.Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле |  |  |  |
| 5.Техника безопасности на занятиях гимнастикой |  |
| Самостоятельная работаВыполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки, на укрепление мышц пресса, ног, спины.  | 6 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 25. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений |  |
| 26. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания |  |
|  | 27. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах |  |
| 28. Выполнение прикладных упражнений |  |
| **Тема 2.7 (2) Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **10** |  |  |  |
| Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, |
| Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела |  |
| Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием), на силовых тренажерах. |  |
| Самостоятельная работа Выполнение утренней зарядки, упражнений с гантелями, гимнастическими палками, на развитие гибкости. Отжимания, подтягивание. | 6 |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| 29.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики |  |
| **Тема 2.8 Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **12** |  |  |  |
| 1.Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, бега на 30, 60 м, эстафетный бег 4 \*100 м,; равномерного бега по дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), челночного бега 10\*10, 3\*10, эстафетного бег, беговые упражнения. |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, МР 01, МР 02, МР 07 |  | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, |
| 2.Прыжки в длину с места способом «согнув ноги»  | **2** |
| 3.Метание теннисного мяча в длину, в цель. | **2** |
| 4.Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики | **2** |
| 5.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой | **2** |
| Самостоятельная работаКроссовый бег, прыжковые упражнения, координационные упражнения. | 6 |
| **В том числе практических занятий** |  |
| 30.Совершенствование техники спринтерского бега |  |
| 31. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции |  |
| 32. Совершенствование техники эстафетного бега |  |
| 33. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |  |  |  |
| 34. Совершенствование техники прыжка в высоту с места. |  |
| 35. Совершенствование техники метания |  |  |
| 36.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание***  | ***12*** |  |  |  |
| **Тема 2.9.****Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности** | **Содержание учебного материала** | **4** |  |  |  |
| 1.Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |  | ПРб 04,МР 03 | ПРб 01, ПРб 2,ПРб 04, | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| Самостоятельная работа Выполнения упражнений на развитие силы, координации, быстроты реакции. | 4 |
| **В том числе практических занятий** | 4 |
| 37. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |  |
| **Тема 2.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |  |  |
| 1.Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.[[1]](#footnote-1) |  | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,МР 01, МР 02, МР 07 | ПРб 01, ПРб2, ПРб 04, | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, |
| Самостоятельная работа Комплексы упражнений на укрепление мышц спины, ног. Аэробные и анаэробные упражнения. | 6 |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| 38. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств | 8 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)** | **2** |  |  |  |
|  | **Всего:** | **117** |  |  |  |

*.*

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, кабинета.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольные стойки;

- волейбольная сетка;

- волейбольные мячи;

- волейбольная площадка;

- баскетбольная площадка;

- баскетбольные щиты,

- баскетбольные сетки;

- баскетбольные мячи;

- набивные мячи;

- теннисные мячи для настольного тенниса;

- теннисные столы;

- теннисные сетки;

- бадминтонные ракетки;

- воланчики;

- ракетки для настольного тенниса;

- мячи для большого тенниса;

- шведская лестница;

- гимнастические скамейки;

- перекладина;

- веревочная лестница;

- эстафетная палочка;

- городки;

- секундомер;

- скакалки;

- гимнастические палки;

- ленточные эспандеры;

- гантели;

- гири;

- штанги;

- тренажеры для ног и рук;

- тренажер для ног;

- тренажер кетллер;

- фитбольные мячи;

- гимнастические коврики;

- универсальная скамья;

- пристенные брусья;

Технические средства обучения

- компьютер;

- проектор;

- музыкальная колонка;

##### Информационное обеспечение обучения

##### (*перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников https://fpu.edu.ru* , Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2.Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. 2.Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. ……

**Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
3. Официальные правила волейбола <https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf>
4. Официальные правила баскетбола <https://iprosport.ru/pravila-basketbola-2019-pravila-igry-s-poslednimi-izmeneniyami/>
5. Официальные правила настольного тенниса <http://ttfr.ru/rus/2/>

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| **Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)** | **Методы оценки** |
| --- | --- |
| ПРб 01.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Метод контрольных упражнений,контрольных нормативов.Контрольные упражнения и нормативы с учётом возраста и направленности использования |
| ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью . | Практическое задание.Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (сучетом профессиональнойнаправленности) |
| ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | Практическое задание.Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (сучетом профессиональнойнаправленности) |
| ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Практическое задание. Комплект заданий для практических работ и самостоятельной работы (сучетом профессиональнойнаправленности) |
| ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Соревнования. Комплект заданий. |

# Приложение 1

# Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Профилактика профессиональных заболеваний
2. Профилактика травматизма средствами физической культуры.
3. Организация, формы и содержание ППФП студентов специальности….
4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Развитие координации и равновесия.
6. Развитие скоростных качеств: быстроты и реакции.
7. Развитие физического качества: силы.
8. Правила игры в волейбол. Судейство.
9. Правила игры в баскетбол. Судейство.
10. Правила игры в настольный теннис. Судейство.
11. Самоконтроль вовремя занятий физической культурой.
12. Лечебная гимнастика, как основной фактор коррекции здоровья студента.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.

14. Влияние физических упражнений на формирование осанки.

15. Дыхательные оздоровительные методики.

16. Аэробная и анаэробная нагрузка в системе физической подготовки студента.

17. Развитие гибкости и пластичности доступными средствами.

18. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии на занятиях физической культуры.

19.Виды фитнеса.

20. Стретчинг, как средство восстановления после физических нагрузок.

21. Производственная гимнастика. Цель, задачи, формы и методы.

22. ВФСК ГТО как средство физического развития.

.

# Приложение 2

# Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР)****согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных (МР)****результатов** **согласно ФГОС СОО** |
| --- | --- | --- |
| ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 10, ОК 11, ПК 1.1,ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| ОК 01, ОК 04, ОК 11, ОК 13, ПК 1.1,ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите | МР 02 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 07, ОК 10, ПК 3.2 ПК 3.3. | ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания  |
| ОК 05, ОК 10, ОК 11, ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников  |
| ОК 06, ОК 07, ОК 11, ОК 13, ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.3ПК 3.2 | ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности  |
| ОК 01, ОК 02, ОК 11, ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2,ПК 3.3 | ЛР 08Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  |
| ОК 02, ОК 04, ОК 06, ПК 1.1, ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 09Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ОК 01, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ОК 13, ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2,ПК 3.3 | ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |  |
| ОК 13, ПК 1.1, ПК 3.1,ПК 3.2,ПК 3.3 | ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |  |
| ОК13, ПК 1.1, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |  |
| ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 3.2, ПК 3.3 | ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

#

# Приложение 3

# Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР** | **Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО** | **Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету** |
| **ОП.11. Безопасность****жизнедеятельности****Знать**: основы военной службы и обороны государства;задачи и основные мероприятиягражданской обороны; способы защиты населения от оружиямассового поражения; область применения получаемыхпрофессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.…**Уметь:** применять профессиональныезнания в ходе исполненияобязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученнойспециальностью; ориентироваться в перечневоенно-учетных специальностей исамостоятельно определятьсреди них родственныеполученной специальности;владеть способамибесконфликтного общения исаморегуляции в повседневнойдеятельности и экстремальныхусловиях военной службы;оказывать первую помощьпострадавшим; | **МДК.01.01. Здоровый человек и его окружение****Знать**: современные представления о здоровье в разные возрастныепериоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;основы иммунопрофилактикиразличных групп населения;принципы рационального и диетического питания; роль сестринского персонала при проведении диспансеризации населения и работе "школздоровья".**Уметь:** обучать население принципам здорового образа жизни;проводить и осуществлятьоздоровительные ипрофилактические мероприятия;консультировать пациента и его окружение по вопросамиммунопрофилактики;консультировать по вопросам рационального и диетического питания; | **ПРб 01**Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**ПРб 2** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью**ПРб 04**Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | **Раздел 1: Теоретический раздел****Тема 1.2** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**Тема 1.7** Физическая культура в профессиональной деятельности.**Тема 1.8** Профессионально-прикладная физическая подготовка**Раздел 2****Практический** **Тема 2.4.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**Тема 2.5.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой**Профессионально-ориентированное****Тема 2.9.**Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности**Тема 2.10** Профессионально-прикладная физическая подготовка |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. *Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.* [↑](#footnote-ref-1)