

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«ММК им. П.Ф. Надеждина»

Ю.Н. Бойченко

«27» февраля 2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 34.02.01. Сестринское дело

2025 год

Рассмотрено

На заседании ЦМК
Социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 5 от «15» января 2025 г.
Председатель ЦМК Тонина Г.В.

Рекомендовано

Методическим советом
Протокол заседания № 6
от «26» февраля 2025 г.

Учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура, является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина».

Разработчик:

Осиянова С.Л. –преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ ММК имени П.Ф. Надеждина.

Рецензент внутренний:

Тонина Г.В. – председатель ЦМК социально-гуманитарных дисциплин, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ ММК имени П.Ф. Надеждина.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО.

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 01, ОК 04, ОК 08, профессиональных компетенций ПК 1.2, ПК 3.2.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а)базовые логические действия: - 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 б)базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения,	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

	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	- готовность и способность к образованию и саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - 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	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным 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.	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: 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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- 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	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и

	широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
	Вид деятельности по ФГОС СПО	
ПК 1.2 Обеспечивать безопасную окружающую среду	Проведение мероприятий по профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи	
ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Основное содержание	76
в том числе:	
Теоретическое обучение	14
лабораторные занятия	-
практические занятия	62
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>	14
<i>теоретическое обучение</i>	4
<i>практические занятия</i>	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1.	Теоретический раздел		14	ОК 04, ОК 08 ПК3.2
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. ГТО	Содержание учебного материала		2	
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Содержание учебного материала Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	ОК01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	1	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Тема 1.3 Здоровье и	Содержание учебного материала		2	ОК01, ОК 04, ОК

здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			08 ПК 3.2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Тема 1.4. Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала		2	ОК01, ОК 04, ОК 08
	1	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью Дневник самоконтроля		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Профессионально-ориентированное содержание		2	
Тема 1.5 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала		2	ПК 3.2
	1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека 2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека 3. Виды и формы активного отдыха и досуга			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Тема 1.6.	Содержание учебного материала		2	ОК01, ОК 08

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Профессионально-ориентированное содержание	2	
Тема 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала 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 Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	OK01, OK 08
аздел №2	Практический раздел	62	

Методико-практические занятия		6	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-	ОК01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности В том числе практических занятий	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Контрольные работы	-	
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>	2	
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		ОК01, ОК 04 ПК 1.2
	В том числе практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>	2	
Тема 2.3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	В том числе практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Учебно-тренировочные занятия		56	
<i>Основное содержание</i>			
Тема 2.4.	Содержание учебного материала	2	

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	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		ОК01, ОК 04
	В том числе практические занятия	2	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания		
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>	2	
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол		8	
	Содержание учебного материала	8	
Тема 2.5 (1) Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Тема 2.5.(2) Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Тема 2.5. (3) Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Тема 2.5.(4) Развитие физических способностей средствами баскетбола	1. 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 2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. 3. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола 5. Техника безопасности на занятиях баскетболом		ОК 04, ОК 08
	В том числе практические занятия	8	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности 4. Развитие физических способностей средствами баскетбола		
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол		8	
Тема 2.6 (1) Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Тема 2.6 (2) Освоение и	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, 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 2. Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения 3. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам 4. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		ОК01, ОК 04, ОК 08

совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Тема 2.6 (3) Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности Тема 2.6 (4) Развитие физических способностей средствами волейбола	В том числе практические занятия	8	
	1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры 2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности 4. Развитие физических способностей средствами волейбола		
Тема 2.7 Бадминтон		4	
Тема 2.7.(1) Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Тема 2.7.(2) Выполнение технико- тактических приёмов в игровой деятельности	Содержание учебного материала	4	ОК01, ОК 04
	Техника выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад 2 Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам 4 Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона 5 Техника безопасности на занятиях бадминтоном		
	В том числе практические занятия	4	
	1.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры 2.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8. Лыжная подготовка.		8	
Тема 2.8.(1)	Содержание учебного материала	8	
Одновременно-бесшажный ,одношажный ходы. Тема 2.8.(2) Двухшажный классический ход Тема 2.8.(3) Попеременные лыжные ходы.	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		ОК01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практические занятия	8	

Передвижение по пересеченной местности Тема 2.8.(4) Повороты, торможения, прохождение спусков	1. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника подъема и спуска в основной стойке. Передвижение на лыжах по учебному кругу изученным способом. 2. Обучение технике одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов «полуелочкой» и «елочкой». 3. Передвижение на лыжах по пересеченной местности ранее изученными способами. 4. Сдача техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Бег на лыжах (девушки 3км, юноши 5км). 5. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Техника подъема и спуска в основной стойке. Передвижение на лыжах по учебному кругу изученным способом. 6. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов «полуелочкой» и «елочкой». 7. Сдача техники передвижения на лыжах ранее изученными способами. Бег на лыжах (девушки 3км, юноши 5км). Дифференцированный зачет		
Тема 2.9 Легкая атлетика		12	
Тема 2.9 (1) Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала	12	ОК01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 (2) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1.Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) 2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной 3.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра 4.Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики 5.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		
Тема 2.9 (3) Совершенствование техники эстафетного бега	В том числе практических занятий	12	
Тема 2.9 (4) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
Тема 2.9 (5) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1. Совершенствование техники спринтерского бега 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 3. Совершенствование техники эстафетного бега 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 6. Совершенствование техники метания		
Тема 2.9 (6) Совершенствование техники метания			
	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>	4	

Тема 2.10 Основная гимнастика (обязательный вид)		4	ОК01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.10 (1) Строевые приемы. Перестроения. Тема 2.10. (2) Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	Содержание учебного материала		4
	1. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «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 Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; 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 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). <u>Общеразвивающие упражнения в парах</u>		
	В том числе практических занятий		4
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
Тема 2.11 Акробатика		4	
Тема 2.11 (1) Освоение совершенствование акробатических элементов Тема 2.11. (2) Освоение совершенствование	Содержание учебного материала		4
	Элементы - 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»		
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
акробатической комбинации	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
	В том числе практических занятий 1.Освоение и совершенствование акробатических элементов 2.Освоение и совершенствование акробатической комбинации		4

<i>Профессионально-ориентированное содержание</i>		4	
Тема 2.12. Атлетическая гимнастика		6	
Тема 2.12 (1,2) Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики Тема 2.12 (2) Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики Тема 2.12 (3) Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	6	ОК01, ОК 04, ОК 08
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп 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, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	В том числе практических занятий	6	
	1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики 2.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики 3.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики		
	Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2	
Итого:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем для проведения практических занятий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные учебные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва : ООО "Русское слово - учебник", 2020. - 200 с. (ФГОС. Инновационная школа) - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785533016438.html>

(да

та обращения: 22.09.2022)

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительные источники:

1. В.М. Бишай, В.Н. Курысь. И.Б. Павлов «Гимнастика» Изд. 2-е, доп. И перераб. – Ростов на Дону, Феникс, 2011
- 2 . Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман « Основы спортивного бадминтона», Изд. 2-е дополнит., Москва «Физкультура и спорт» 1982г

Интернет ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования в контрольных точках.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Тема 1.2-1.4, 1.6-1.7 Раздел 2. Тема 2.1, 2.2, 2.4, 2.6-2.10, 2.12	- устный опрос; - фронтальный опрос; - оценка контрольных работ; - наблюдение за ходом выполнения лабораторных работ;
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Раздел 1. Тема 1.1-1.4 Раздел 2. Тема 2.1-2.12	- оценка выполнения лабораторных работ; - оценка практических работ (решения качественных, расчетных, профессионально ориентированных задач);
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Раздел 1. Тема 1.1-1.4, 1.6-1.7 Раздел 2. Тема 2.1, 2.3, 2.5, 2.6, 2.8-2.12	- оценка тестовых заданий; - наблюдение за ходом выполнения индивидуальных проектов и оценка выполненных проектов; - оценка выполнения домашних самостоятельных работ;
ПК 1.2 Обеспечивать безопасную окружающую среду	Раздел 2. Тема 2.1, 2.2	- наблюдение и оценка решения кейс-задач;
ПК 3.2 Пропагандировать здоровый образ жизни	Раздел 1 . Тема 1.1-1.3, 1.5	- наблюдение и оценка деловой игры; - дифференцированный зачет.