

Приложение 2. Программы учебных предметов и дисциплин

Приложение 2.6
к ОПОП по специальности
34.02.01 Сестринское дело

**Рабочая программа
учебного предмета
ОУП.06 Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла Физическая культура разработана в соответствии с Фундаментальным ядром основного общего образования (2011 год), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, с учётом рабочей программы воспитания.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Устьянский индустриальный техникум» п. Октябрьский.

Разработчик:

Аваев Алексей Вячеславович – преподаватель ГАПОУ АО «УИТ»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии:

Председатель ПЦК _____ И.П. Харитонова

протокол № _____ от «___» _____ 202__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, входящей в состав укрупненной группы специальности 34.00.00 Сестринское дело.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной программы: предмет входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебного предмета требования к результатам освоения предмета:

Цели изучения предмета:

В результате освоения предмета обучающийся должен уметь:

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики;
- овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- овладеть элементами техники спортивных игр;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие,
- выполнять общеразвивающие упражнения.

В результате освоения предметы обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

✓ личностные результаты:

- ЛР3 готовность к служению Отечеству, его защите;
- ЛР11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- ЛР25 работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ЛР27 использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

✓ метапредметные:

- МР1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- МР2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- МР3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- МР4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- МР5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- МР6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- МР7 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;
- ✓ предметные:
 - ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты	Понятие УУД	Типовые задачи УУД
Личностные результаты		
ЛР25) работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	Создание познавательной среды для выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Спортивные игры
ЛР27) использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Формирование интереса и мотивации к предмету и самостоятельным занятиям спортом	Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие двигательных качеств

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;		
ЛР3) готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование умения планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи	Выполнение комплексов упражнений по составленным схемам
Метапредметные результаты		
МР3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала	Тестирование уровня владения системой знаний
МР5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности	Соревновательная деятельность
МР1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Соревновательная деятельность
Предметные результаты		

<p>ПР2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала</p>	<p>Тестирование уровня владения системой знаний</p>
<p>ПР3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Тематические беседы на уроках ФК в рамках прохождения программного материала</p>	<p>Тестирование уровня владения системой знаний</p>
<p>ПР5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Подготовка и представление комплексов упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности</p>	<p>Участие в конкурсах, соревнованиях</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 220 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка – 110 часов; самостоятельная работа – 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА/КУРСА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	110
В том числе:	
Практические занятия	105
Теоретические занятия	5
Контрольные испытания (зачеты)	15
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	110
виды:	
1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку	20
2. Комплексы упражнений для развития гибкости	20
3. Комплексы упражнений силового характера	20
4. Работа с информационными источниками, подготовка докладов, рефератов	50
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	2

2.2 Содержание учебного предмета/курса

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Результаты освоения
1	2	3	4	5
Тема 1 Легкая атлетика	Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение техники метания гранаты, спринт (30, 100 м). Челночный бег 4×9 м (с). Обучение техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжков в высоту. Кроссовая подготовка (1.5-2 км).	18	2	
	1. Обучение и совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Кросс 900 метров.	2	2	<i>ЛР27, МР5, ПР5</i>
	2. Спринт (30, 100 м). Совершенствование техники метания гранаты. Прыжки в длину с места, с разбега. Кроссовая подготовка. ОФП.	4	2	<i>ЛР27, МР6, ПР5</i>
	3. Прыжки в длину с места, разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Спринт (30, 100 м). Кроссовая подготовка. ОФП.	2	2	<i>ЛР27, МР6, ПР5</i>
	4. Метание гранаты - зачет. Челночный бег 4×10 м (с). Прыжки в высоту, длину. ОФП. Кроссовая подготовка	4	2	<i>ЛР27, МР5, ПР5</i>
	5. Прыжки в длину с места – зачет. Спринт – зачет. Прыжки в высоту. Челночный бег 4×10 м (с). ОФП. Кроссовая подготовка	4	2	<i>ЛР3, МР5, ПР5</i>
	6. Прыжки в высоту. Челночный бег 4×10 м (с). – зачет. Кросс – зачет. ОФП.	2	2	<i>ЛР3, МР5, ПР5</i>
Тема 2 Гимнастика	Развитие силы, координации, скоростно-силовых качеств, гибкости. а) Опорный прыжок через козла в ширину, высота 110 см: - прыжок в упор присев, - соскок прогнувшись, б) Акробатика:	16	2	

	<ul style="list-style-type: none"> - группировка из положения присед, сед, лежа на спине, - переката в группировке вперед, назад, - равновесие, - стойка на лопатках, - мост из положения, лежа на спине, - соединение элементов. <p>в) комплекс силовых упражнений и упражнений на растягивание.</p>			
	7. Строевые и порядковые упр. ОРУ и специальные упр. Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	4	2	<i>ЛР3, МР7, ПР3</i>
	8. Опорный прыжок. Элементы акробатики. Комплекс упражнений на растягивание. Комплекс силовых упражнений. ОФП.	6	2	<i>ЛР3, МР7, ПР3</i>
	9. Наклон вперед из положения стоя - зачет. Комплекс силовых упражнений. Элементы акробатики. ОФП.	4	2	<i>ЛР3, МР5, ПР3</i>
	10. Подтягивание на низкой перекладине – зачет. Акробатика – зачет. ОФП.	2	2	<i>ЛР3, МР6, ПР1</i>
Тема 3 Волейбол	<p>Развитие ловкости, координации, быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> а) верхняя прямая подача, б) передачи верхняя, нижняя, в) нападающий удар, г) страховка у сетки. 	16		
	11. Суть игры. Разметка, правила, переходы, расстановка. Техника верхней, нижней передачи (с места, в прыжке). Нижняя боковая подача. Двусторонняя игра.	2	2	<i>ЛР25, МР2, ПР4</i>
	12. Физическая и техническая подготовка. Передачи в парах, тройках, через сетку. Поддачи. Двусторонняя игра.	2	2	<i>ЛР25, МР2, ПР4</i>
	13. Физическая и техническая подготовка. Передачи, прием мяча снизу после подачи, подачи. Двусторонняя игра.	2	2	<i>ЛР25, МР7, ПР4</i>

	14.Прием мяча снизу после подачи. Верхняя, нижняя передача, подача. Нападающий удар. Страховка у сетки. Игра.	4	2	<i>ЛР25, МР7, ПР4</i>
	15.Физическая и техническая подготовка. Передачи, подачи. Нападающий удар. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	4	2	<i>ЛР25, МР7, ПР4</i>
	16.Совершенствование игровых действий. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники - зачет.	2	2	<i>ЛР25, МР7, ПР4</i>
Тема 4 Лыжная подготовка	Развитие общей выносливости, быстроты, координации. а) обучение и совершенствование техники лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный), б) подъемы и спуски, в) прохождение дистанции до 4 км, г) развития быстроты 3 * 200 метров	36		
	17.Готовность к занятиям на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	2	<i>ЛР11, МР1, ПР5</i>
	18.Совершенствование техники одновременного бесшажный и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	12	2	<i>ЛР11, МР1, ПР5</i>
	19.Подъемы и спуски. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	10	2	<i>ЛР11, МР4, ПР5</i>
	20.Тренировка повторным методом для развития быстроты. 3 * 200 метров. Равномерное прохождение дистанции 4 км.	8	2	<i>ЛР11, МР5, ПР5</i>
	21.Техника лыжных ходов, стойки спуска, техника торможения – зачет.	2	2	<i>ЛР11, МР5, ПР5</i>
	22.Прохождение дистанции 3 км – зачет. Подвижные игры.	2	2	<i>ЛР11, МР5, ПР5</i>

Тема 4 ППФП	Развитие общей выносливости, статической выносливости, развитие мышц плечевого пояса, туловища, координации движения рук. - кроссовая подготовка, - комплексы упражнений на скакалке, - упражнения с гантелями, обручами, - занятия на тренажерах, - спортивные игры.	17		
	23. Упражнения с гантелями, обручами, прыжки на скакалке. Бег 600 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
	24. Развитие основных физических качеств. Круговая тренировка на тренажерах. Бег в равномерном темпе 1200 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	4	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
	25. Бег на средние дистанции. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке, тренажерах. Прыжки на скакалке. Волейбол (двусторонняя игра).	4	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
	26. Круговая тренировка на тренажерах. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	2	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
	27. Прыжки на скакалке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Бег в равномерном темпе 2000 метров. Волейбол (двусторонняя игра).	3	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
	28. ОФП. Прыжки на скакалке – зачет. Отжимания в упоре лежа – зачет. Волейбол (двусторонняя игра).	2	2	<i>ЛР3, МР6, ПР4</i>
Тема 5 Теоретическая подготовка	29. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 30. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	3	<i>ЛР11, МР36, ПР2</i>

Самостоятельная работа	1. Зарядка с уклоном на кроссовую подготовку.	20	3	
	2. Комплексы упражнений для развития гибкости.	20	3	
	3. Комплексы упражнений силового характера.	20	3	
	4. Работа с информационными источниками, подготовка докладов, рефератов	50	3	
	Дифференцированный зачет	2		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных вопросов)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА / КУРСА

3.1. Материально-техническое оснащение

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Кол-во
1	Стенка гимнастическая	1
2	Козел гимнастический	1
3	Перекладина гимнастическая	1
4	Мост гимнастический подкидной	2
5	Скамейка гимнастическая жесткая	4
6	Гантели наборные	8
7	Маты гимнастические	5
8	Гантели литые	6
9	Мяч малый (теннисный)	12
10	Скакалка гимнастическая	10
11	Обруч гимнастический	8
12	Стойки для прыжков в высоту	1
13	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
14	Мячи баскетбольные	6
15	Форма баскетбольная	8
16	Сетка волейбольная	2
17	Мячи волейбольные	10
18	Насос для накачивания мячей	1
19	Гранаты для метания	6
20	Мячи для метания	4
21	Канат гимнастический	1
22	Лыжи	30 (пар)
23	Ботинки лыжные	34(пары)
24	Палки лыжные	22(пары)
25	Комплект силовых тренажеров “Контингент”	4
26	Силовая станция	1
27	Комплект кардио тренажеров	10
28	Стол теннисный	3
29	Ракетки теннисные	6

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Наименование	Автор	Год изд.
1	Физическая культура: Учебник для НПО и СПО	А.А. Бишаев	2015
2	Физическая культура и спорт: Учебник для СПО	Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын	2015

Дополнительные источники:

№	Наименование	Автор	Год изд.
1	Настольная книга учителя физической культуры	Л.Б. Кофман	2000
2	Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры	Э. Найминов	2001
3	Урок в современной школе	Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков	2004
4	Спортивные игры на уроках физкультуры	О. Листов	2001
5	Физкультурно- оздоровительная работа в школе	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий	2003
6	Справочник учителя физкультуры	П.А.Киселев С.Б.Киселева	2008
7	Физическая культура «Методическое пособие»	В.И.Лях. А.А.Зданевич	2007
8	Волейбол на уроке физической культуры.	А. В. Беляев	2005
9	Теория и методика физического воспитания.	М. И. Холодов, Д. А. Кузнецов	2001
10	Руководство для судей.	ВФВ	2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>