

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Ингушский медико-социальный колледж»**

УТВЕЖДАЮ:
Директор ЧПОУ «ИМСК»
Т.И.Мерешкова
Приказ № 38 от 04.09.2023г.

**Рабочая программа
учебной дисциплины
ОУД.06 Физическая культура
Специальность 34.02.01. Сестринское дело**

г.Малгобек

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1
от «04» сентября 2023 г.

Разработчик: ЧПОУ «ИМСК»

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы по учебному предмету Физическая культура, по специальности 34.02.01. Сестринское дело, базовая подготовка.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
ПРОТОКОЛ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебно-методического предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура».

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования – базовый.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель-

ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности.

ЛР 10. Эстетика спорта.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	74
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых личностных результатов
Раздел 1. Основы физической культуры		4	ЛР 11
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	Содержание учебного материала Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60 м).		
	В том числе практических занятий		
Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции	2		
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Разучивание комплекса специальных беговых упражнений, бег 100 м x 4		
	В том числе практических занятий		
Практическое занятие № 2. Бег 100 м.	2		
Тема 2.3	Содержание учебного материала		

Прыжок в длину с места	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 3-4. Прыжки в длину с места. Контрольный тест.	4	
Тема 2.4 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции	2	
Тема 2.5 Развитие быстроты и скоростной выносливости	Содержание учебного материала		
	Выполнение прыжковых и специальных беговых упражнений, бег с подъемом 30 м 4-5 раз.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 6. Бег 300 м	2	
Тема 2.6 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Закрепление техники низкого и высокого старта, стартового разбега и финиширования (выполнение бега с высокого старта 30 м из различных исходных положений, имитация работы рук, выполнение повторного бега на отрезках 400 м с отдыхом 2-3 мин 2 раза).		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 7-8. Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции	4	
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		ЛР 7, 11, 12
	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 9. Бег на длинные дистанции	2	
Тема 2.8	Содержание учебного материала		

Контрольные нормативы	Бег 100 метров. Бег 300 метров		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол		12	
Тема 3.1 Стойки игрока. Перемещения, ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Основная стойка баскетболиста, передвижение по площадке шагом и бегом, ведение мяча на месте и в движении		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 11. Стойки и перемещения, ведение мяча.	2	
Тема 3.2 Остановка после ловли мяча. Повороты на месте.	Содержание учебного материала		
	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 12. Остановка прыжком и двумя шагами.	2	
Тема 3.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча	Содержание учебного материала		
	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача мяча двумя руками от плеча и от груди с места и с отскоком, передача мяча одной и двумя руками в движении. Обучение игре «салки с мячом».		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 13. Ловли и передачи мяча на месте и в движении	2	
Тема 3.4 Броски одной и двумя руками с места и в движении	Содержание учебного материала		
	Броски в корзину двумя руками, одной рукой от плеча, броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски из-под щита. Освоение игры «40 попаданий»		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 14-15. Броски в кольцо одной и двумя руками.	4	
Тема 3.5 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 16. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		14	

Тема 4.1 Инструкция по охране труда. Свободное прохождение 3 км	Содержание учебного материала		
	Овладение и закрепление техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный); игровых упражнений: «лисий след», «до флажков». Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17. Вводное занятие по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
Тема 4.2 Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала		
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 18. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2	
Тема 4.3 Техника одновременных ходов	Содержание учебного материала		
	Обучение технике одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Подвижная игра «салки маршем», старты с преследованием.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 19-20. Обучение технике одновременных ходов	4	
Тема 4.4 Техника подъемов и спусков	Содержание учебного материала		
	Обучение технике подъемов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 21. Обучение технике подъемов и спусков	2	
Тема 4.5 Обучение технике поворотов	Содержание учебного материала		ЛР 7, 11, 12
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием».		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие № 22. Обучение технике поворотов	2	
Тема 4.6 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала		
	Дистанция 2 км у девушек, дистанция 3 км у юношей		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23. Выполнение контрольных нормативов	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.		14	
Тема 5.1 Техника перемещений и стоек	Содержание учебного материала		ЛР 7, 10, 12
	Освоение техники передвижений. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Техника перемещений и стоек.	2	
Тема 5.2 Освоение техники приемов и передач мяча	Содержание учебного материала		
	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 25. Техника приема и передачи мяча.	2	
Тема 5.3 Освоение техники подачи мяча и приема подач	Содержание учебного материала		
	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 26. Техника подачи мяча и приема подач	2	
Тема 5.4 Освоение техники прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 27. Обучение технике прямого нападающего удара.	2	
Тема 5.5 Овладение техникой защитных действий	Содержание учебного материала		
	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Комплекс прыжковых упражнений.		

	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 28. Обучение технике защитных действий.	2	
Тема 5.6 Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала		
	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 29-30. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	4	
Раздел 6. Гимнастика		8	
Тема 6.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		
	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентирования в пространстве, совершенствования вестибулярного аппарата. Перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Акробатические упражнения	2	
Тема 6.2 Круговая функциональная тренировка	Содержание учебного материала		
	Выполнение комплекса упражнений по кругу с минимальным отдыхом (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке и т .д.) 3-6 кругов.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практические занятия № 32-33. Круговая функциональная тренировка.	4	
Тема 6.3 Упражнение в паре с партнером	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 34. Упражнения в паре с партнером.	2	
Практическое занятие № 35. Дифференцированный зачет		2	
Всего:		82	

РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физической культуры» и спортивный зал, оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя, спортивный инвентарь: лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д., техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471143>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471782>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А.

Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - знает основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - знает технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта. - использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - использует физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - активно применяет технические приемы в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно подобрать упражнения в зависимости от поставленной задачи; - владение способами самоконтроля; - понимание значения физической культуры для гармоничного развития личности; - выбор способов и организация активного отдыха. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; - тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля; - оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.

<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готов к учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - осваивает знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готов к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - готов к участию в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - использует средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<ul style="list-style-type: none"> - Интеграция понятий из дисциплин смежных с физической культурой; - активное участие в спортивно-массовых мероприятиях как в команде, так и индивидуально; - правильные и четко сформулированные ответы на поставленные вопросы в ходе занятия; - поиск информации в различных источниках. 	<ul style="list-style-type: none"> - Наблюдение и опрос студентов в ходе занятий; - анализ участия в спортивных мероприятиях; - беседы во время занятий; - анализ проектов и рефератов.
--	---	---

<p>Личностные результаты: Приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности</p>	<p>Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися</p>	<p>Наблюдение за студентами в ходе занятий</p>
<p>Осознает эстетику спорта</p>	<p>Сформированные эстетические ценности, вкусы, взгляды, представления и идеалы.</p>	<p>Беседа на тему «Как спорт меняет наше тело»</p>
<p>Принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.</p>	<p>Сформированная установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся</p>
<p>Проявляет бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.</p>	<p>Плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим</p>	<p>Анкетирование на тему «Здоровья и здорового образа жизни».</p>

ПРОТОКОЛ

дополнений и изменений к рабочей программе учебного предмета

по специальности _____
на 20__ - 20__ учебный год

№	Предложение о дополнении или изменении к рабочей программе	Содержание дополнения или изменения к рабочей программе	Решение по изменению или дополнению к рабочей программе
1.			
2.			
3.			