

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**34.02.01 Сестринское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая  
культура**

2025

Программу составили:

1. Матвеева Екатерина Ивановна

Дисциплина: УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «34.02.01 Сестринское дело»

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №8 от 20.05.2025

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

*(наименование дисциплины)*

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
3. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
4. ПК 3.5. Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний.
5. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект: предполагающий сформированность: способность адаптироваться к ответственности за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>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;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект: предполагающий сформированность: способность адаптироваться к самоконтролю, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>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;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью укрепления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	<p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект: предполагающий сформированность: способность адаптироваться к самоконтролю, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>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;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ПК 3.5. Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний.	<p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект: предполагающий сформированность: способность адаптироваться к самоконтролю, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>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;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	<p>В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p>В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственному символу, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p>В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p>В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект: предполагающий сформированность: способность адаптироваться к самоконтролю, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>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;</p>	<p>ПРБ 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4 Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью укрепления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	78
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №1</b> Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №2</b> Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 04., ПК 3.5., ОК 08., ОК 06.
	1 <b>Практические занятия №3</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 04., ОК 06., ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №4</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №5</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №6</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 04., ОК 06., ОК 08., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №7</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №8</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №9</b> Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №10</b> Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №11</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №12</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №13</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №14</b> Фитнес-аэробика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №15</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №16</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 17 Автогенерация (1 сем.)	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №17</b> Автогенерация	2	2	
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №18</b> Основы знаний	2	2	
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №19</b> Основы знаний	2	2	
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №20</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №21</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №22</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №23</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08., ОК 06., ОК 04., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №24</b> Основная гимнастика	2	2	
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №25</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №26</b> Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №27</b> Баскетбол	2	2	
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 04., ПК 3.5., ОК 08., ОК 06.
	1 <b>Практические занятия №28</b> Баскетбол	2	2	
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №29</b> Баскетбол	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ОК 04.
	1 <b>Практические занятия №30</b> Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №31</b> Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №32</b> Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №33</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №34</b> Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №35</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №36</b> Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ПК 3.2., ОК 08., ОК 06., ОК 04., ПК 3.5.
	1 <b>Практические занятия №37</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №38</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 <b>Практические занятия №39</b> Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		78		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)

19. мячи баскетбольные (4 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

#### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. <https://www.book.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностный		
В части экологического воспитания: - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Сформировано умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части экологического воспитания: - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Сформировано активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части трудового воспитания: - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Сформирована готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Сформирована готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части духовно-нравственного воспитания: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Сформирована способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Сформирована идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части патриотического воспитания: - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Сформировано ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Сформирована готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	Контрольные нормативы, защита рефератов
В части гражданского воспитания: - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Сформирована - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Метапредметный		
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 обсуждения результатов совместной работы;	Умеет понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Умеет принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждения результатов совместной работы;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - владеть различными способами общения и взаимодействия;	Умеет владеть различными способами общения и взаимодействия.	Контрольные нормативы, защита рефератов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Умеет владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	Умеет ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. Умеет переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Умеет интегрировать знания из разных предметных областей.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	Умеет определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Умеет вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	умеет контролировать своё эмоциональное состояние, принимать ответственность за свое поведение, имеет способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	Может принимать себя, правильно оценивая свои недостатки и достоинства;	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: б) самоконтроль: уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	Умеет оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.	Контрольные нормативы, защита рефератов
Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	Появился интерес к регулярной двигательной активности	Контрольные нормативы, защита рефератов
<b>Предметный</b>		
ПР6 6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПР6 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПР6 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПР6 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Контрольные нормативы, защита рефератов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПРб 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Контрольные нормативы, защита рефератов
ПРб 1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Умеет 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);	Контрольные нормативы, защита рефератов