

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. Шиянов Дмитрий Александрович

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 2025 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 "Умение" согласно ФГОС СОО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Вопросы к практическим заданиям
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Вопросы к практическим заданиям

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Умение" 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;	Вопросы к практическим заданиям
ПК 3.5. Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний.	Вопросы к практическим заданиям
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	Вопросы к практическим заданиям

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объём в часах
Самостоятельная работа	60
Практические занятия	18
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Дифференцированный зачет, Зачет	

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 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1	Самостоятельная работа №1 Настольный теннис	2	3	
	2	Практические занятия №1 Настольный теннис	2	2	
Тема 2 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 3.5., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №2 Настольный теннис	2	3	
	2	Практические занятия №2 Настольный теннис	2	2	
Тема 3 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ПК 3.5., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №3 Настольный теннис	2	3	
	2	Практические занятия №3 Настольный теннис	2	2	
Тема 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ПК 3.2., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5.
	1	Самостоятельная работа №4 Лёгкая атлетика	2	3	
	2	Практические занятия №4 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №5 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 6 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1	Самостоятельная работа №6 Лёгкая атлетика	2	3	
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №7 Волейбол	2	3	
Тема 8 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №8 Волейбол	2	3	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №9 Волейбол	2	3	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №10 Волейбол	2	3	
Тема 11 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 3.5., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №11 Футбол	2	3	
Тема 12 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1	Самостоятельная работа №12 Футбол	2	3	
Тема 13 Футбол	Содержание учебного материала				ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08., ОК 04., ОК 06.
	1	Самостоятельная работа №13 Футбол	2	3	

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 14 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ОК 06., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №14 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №5 Настольный теннис	2		2
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №15 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №6 Настольный теннис	2		2
Тема 16 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08., ОК 04., ОК 06.	
	1	Самостоятельная работа №16 Настольный теннис	2		3
	2	Практические занятия №7 Настольный теннис	2		2
Тема 17 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №17 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 18 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08., ОК 04., ОК 06.	
	1	Самостоятельная работа №18 Лёгкая атлетика	2		3
	2	Практические занятия №9 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 19 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №19 Лёгкая атлетика	2		3
Тема 20 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №20 Волейбол	2		3
Тема 21 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №21 Волейбол	2		3
Тема 22 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №22 Волейбол	2		3
Тема 23 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №23 Волейбол	2		3
Тема 24 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №24 Футбол	2		3
Тема 25 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №25 Футбол	2		3
Тема 26 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2., ПК 3.5.	
	1	Самостоятельная работа №26 Футбол	2		3
Тема 27 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ПК 3.5., ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.2.	
	1	Самостоятельная работа №27 Фитнес-аэробика	2		3

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 28 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №28 Фитнес-аэробика	2	
Тема 29 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №29 Фитнес-аэробика	2	
Тема 30 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ОК 06., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1	Самостоятельная работа №30 Атлетическая гимнастика	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:

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. Электронно-библиотечная система Znanium.com
2. Электронно-библиотечная система 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
Умение		
Вопросы к практическим заданиям	Практические занятия	Практические занятия