

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 1»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ - ДОСТУПНА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Квалификация – медицинская сестра/медицинский брат

Форма обучения – очная

Ставрополь, 2023

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности
34.02.01 Сестринское дело

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему обязательной части социально-гуманитарного цикла.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности в части освоения общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке)

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- 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.

С целью овладения соответствующими общими и профессиональными компетенциями обучающийся в ходе изучения обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

взаимодействовать в группе и команде.

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;

средства профилактики профессиональных заболеваний.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 128 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;

самостоятельной работы обучающегося 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	112
лабораторные занятия (не предусмотрено)	-
контрольные работы (не предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация	2
Самостоятельная учебная работа обучающегося	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4/2	<i>ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</i>
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Совершенствовани е техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практические занятия Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.2. Совершенствовани е техники длительного бега	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Совершенствовани е техники прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практические занятия Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практические занятия Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практические занятия Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практические занятия Отработка навыков судейства в волейболе	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практические занятия Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Практические занятия Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.5. Тактика игры в	Практические занятия Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Игра по правилам		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практические занятия Практика в судействе соревнований по баскетболу Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Строевые приемы	Практические занятия Отработка строевых приёмов	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.3. (Юноши) Упражнения на брусьях. Гиревой спорт	Практические занятия Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ШФП Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
Тема 6.3. Нападающий удар	Практические занятия Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практические занятия Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)			
Тема 7.1. Сущность и содержание ППФ в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала: Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФ обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональные Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка	10/2	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
	эффективности ПШФП		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий Формирование профессионально значимых физических качеств	8	ОК 04, ОК 08, ПК 3.2, 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение основной и дополнительной литературы	2	
Дифференцированный по дисциплине		2	4 семестр
Всего по дисциплине:		128 (122)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса:

спортивного зала,

Оборудование спортивного зала: сетка баскетбольная – 2 шт., кольца баскетбольные – 3 шт., ворота футбольные – 2 шт., скамейки гимнастические – 3 шт., сетка волейбольная – 2 шт., мяч футбольный – 2 шт., мяч волейбольный – 4 шт., мяч баскетбольный – 2 шт., скакалки – 5 шт., обручи гимнастические – 4 шт., гири (24 кг) – 2 шт., секундомер – 2 шт., коврики резиновые – 4 шт., турник навесной – 2 шт., канат для лазанья – 1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – 214 с.

Дополнительные источники:

2. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

3. Болманенкова Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

4. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/>

5. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. – Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/>

6. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>.
6. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Коды, формируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4, 8 ПК 3.2, 4.6	Студент умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; взаимодействовать в группе и команде	Наблюдение и педагогическое руководство во время практической работы на учебных занятиях. Проведение зачета. Оценка содержания портфолио студента, грамоты, благодарственные письма.
ОК 4, 8 ПК 3.2, 4.6	Студент знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; средства профилактики профессиональных заболеваний	Устное обсуждение и анализ результатов физ. подготовки. Мониторинг успеваемости.

