

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЩЁВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю
Директор ГБПОУ
«Кущёвский медицинский колледж»
_____ Н.В. Цапкина
«___» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
очно-заочная форма обучения

ст. Кущёвская
2023 г.

Рассмотрена на заседании ЦК № 3
Протокол № 10 от 19 июня 2023 г.
Председатель:
Подгальная А.И.
Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 10 от 19 июня 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 г., регистрационный № 69452;

с учетом:

- примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19 августа 2022 г. № 5 в части примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж»

Разработчик:

Страшко В.А. - преподаватель Тимашевского филиала ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж»

Рецензенты:

Олешко А.Г., преподаватель ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж»;

Мурай М.В., методист Тимашевского филиала ГБПОУ «Кущёвский медицинский колледж».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.00.00 от 19 августа 2022 г. № 5.

Рабочая программа состоит из разделов: общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации программы учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В содержании дисциплины выделены четыре раздела: «Основы формирования физической культуры личности», «Легкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Спортивные игры».

Рабочая программа рассчитана на 96 часов, из них 2 часа – теоретические занятия, 30 часов – практические занятия, 64 часа – самостоятельная работа.

В рабочей программе произведено перераспределение учебного времени. Изучение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр.5
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	стр.7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	стр.17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	стр.21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	– использование разнообразных форм и видов 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;	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>64</i>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		2/12	
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Лекция № 1 Основы физической культуры 1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. 2. Сущность и ценности физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	

	Самостоятельная работа Составление рефератов на темы: 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Норма двигательной активности человека. 3. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 7. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 8. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 9. Ведение дневника самоконтроля 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 11. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 12. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	12	
--	--	----	--

Раздел 2. Легкая атлетика		12/ 18	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала		
	Практические занятия № 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание гранаты.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	Самостоятельная работа <i>Отработка техники бега на короткие дистанции.</i> <i>Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.</i> <i>Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.</i>	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 2. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	

	Практическое занятие № 4. Техника спортивной ходьбы Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 5. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. <i>Самостоятельная работа</i> Отработка выполнения прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2 2	
	Практические занятия № 6. Метание гранаты в цель и на дальность Метание гранаты в цель и на дальность <i>Самостоятельная работа</i> Подготовка рефератов: «Общая физическая подготовка», « Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	2 4	
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	4/6	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		

развитии физических качеств человека	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы, развитие силовых способностей Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. <i>Самостоятельная работа</i> Отработка выполнения комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 8. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты, гибкости. Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты. <i>Самостоятельная работа</i> Отработка выполнения комплекса упражнения на развитие гибкости. Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
		4	
Раздел 4. Спортивные игры		12/28	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1.Перемещения по площадке. 2.Ведение мяча. 3.Передачи мяча различными способами 4.Ловля мяча 5.Броски мяча по кольцу с места и в движении. 6.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Практические занятия № 9. Техника перемещений и владения мячом. Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.</i>	4	
	Практические занятия № 10. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	4	
	Практические занятия № 11. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Практические занятия № 12. Прием зачетных нормативов по баскетболу. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и	2	

	командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практическое занятие № 13 Техника стоек и перемещений. Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Самостоятельная работа <i>Отработка техники владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.</i> <i>Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.</i> <i>Обучение технике подач мяча.</i>	2 10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	Практическое занятие № 14. Обучение технике нападающего удара Обучение технике нападающего удара и блокирования. <i>Самостоятельная работа</i> Отработка техники нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2 10	
Итоговое занятие	Практическое занятие № 15. Дифференцированный зачет	2	
Всего:		32/64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеется спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной

физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ПОП СПО может быть использован:

- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. Москва. Академия. 2020

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура : 10-11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях - Москва : Просвещение, 2023. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBNP97850910362821>. - Режим доступа : по подписке.

2. Нечушкин, Ю. В. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / Ю. В. Нечушкин и др. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2020. - 83 с. - ISBN 978-5-7038-5485-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703854853.html> - Режим доступа : по подписке.

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> - Режим доступа : по подписке.

4. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся - бакалавров высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура / С. С. Коровин. - Москва ;

Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. - ISBN 978-5-4499-0428-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449904287.html>. - Режим доступа : по подписке.

5.Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html> - Режим доступа : по подписке.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
умения – использование разнообразных форм и видов 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;	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); - выполнение нормативов общей физической подготовки Дифференцированный зачет

– 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; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	
--	--	--