

Профессиональная образовательная Автономная некоммерческая
организация

«Международный Гуманитарно-Технический колледж»

ПО АНО «МГТК»

«Утверждаю»

Директор ПО АНО «МГТК»

Алишева Х.Х.

2022 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД. 08. «Физическая культура»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Одобрена цикловой методической
комиссией

Гуманитарно правовых дисциплин

Протокол № 1 от 25.05.2022г.

Протокол педсовета № 2 от 05.05.2022г.



Рабочая программа
профессионального модуля разработана
на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования (далее –
ФГОС СПО 2014г.) 34.02.01
СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО

Организация-разработчик: «Международный Гуманитарно-Технический
колледж» ПО АНО «МГТК»

Разработчик: Магомедова А.А. преподаватель ПОАНО «МГТК»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки и предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл ППССЗ специальностей СПО как базовая учебная дисциплина.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Цель: 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.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование общих компетенций: **ОК 1 -12.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями, соответствующими видам деятельности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 59 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего).	<i>59</i>
в том числе	
<i>Указать другие виды самостоятельных работ при их наличии</i>	
<i>Реферат</i>	
Итоговая аттестация в форме 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		9	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание	3	1
	1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2 Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	Практические занятия		
	1 Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	3	1,2
	2 Обучение выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 1.2. Самоконтроль	Содержание	6	1
	1 Ознакомление с методикой самоконтроля и его основные методы и показатели.		

занимающихся физическими упражнениями и спортом. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Практические занятия			
	1	Обучение комплексу упражнений для улучшения работоспособности	6	1,2
	2	Повышение уровня знаний ОФП		
Раздел 2. Легкая атлетика			34	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		14	
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия		14	2
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
Тема 2.2.	Содержание		10	

Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4		
3.	Закрепление практики судейства.	2		
Тема 2.3.	Содержание		8	
Бег на средние дистанции.	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
Практические занятия				2
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4		

	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	4	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		6	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Практические занятия		6	2
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		24	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия			2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа			3
1.	Составление комплексов упражнений.	4		

	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, упражнение на координацию, и специально-беговые упражнения.	12	
Раздел 3.			26	
Волейбол				
Тема 3.1.	Содержание		6	
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		6	2
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	2.	Разучивание техники верхней передачи мяча летящего со скоростью.		
Тема 3.2.	Содержание		2	
Техника нижней подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		

	Практическое занятие		2	2
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие		2	2
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре. Обучение техники нападающего удара в облегченных условиях		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		16	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		6	2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		

	2	Обучения техники приема мяча с падачи.		
	Самостоятельная работа		10	3
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 4. Занятия на спортивных тренажерах			48	
Раздел 5. Гимнастика			32	
Тема 5.1. Строевые упражнения на месте	Содержание		6	
	1. Обучение технике поворотов на месте «налево», «направо», «кругом». Перестроение из одной шеренги в 2 и обратно 2. Закрепление техники выполнения строевых упражнений на месте 3. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте			
	Практическое занятие		2	2
	1.	Обучение построению из одной шеренги в две	2	
	2.	Обучение технике строевых упражнений на месте	2	

	3.	Совершенствование техники строевых упражнений на месте	2	
Тема 5.2. Строевые упражнения в движении. Перестроение	Содержание		10	
	1.	Обучение технике перестроения в движении из одной колонны вколону по два и четыре		
	2.	Овладение техникой перестроения в движении		
	Практическое занятие			
	1.	Обучение технике перестроения в движении из одной колонны вколону по два и четыре	4	
2.	Совершенствование техники перестроения в движении из одной колонны вколону по два и четыре	6		
Тема 5.3. Гимнастика с основами акробатических элементов	Содержание		16	
	1.	Обучение технике длинного «кувырка вперёд», «стойка на лопатках», «кувырок назад»		
	2.	Овладение техникой «кувырка назад» в и.п. полушпагат.		
	Практическое занятие			2
1.	Обучение технике длинного «кувырка вперёд», «стойка на лопатках», «кувырок назад»	4		

	2.	Совершенствование техникой «кувырка назад» в и.п. полушпагат	2	
	Самостоятельная работа		10	3
	1. Комплекс вводной и производственной гимнастики. Упражнение для развития выносливости, гибкости и координации. 2. Составление комплексов физкультминутке на уроках специальных дисциплин.			
Раздел 6. Учебно-методические занятия			10	
Тема 6.1. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля и его основные методы и показатели		
	2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Практическое занятие		2	2
	1.	Обучение комплексу упражнений для улучшения работоспособности		
	2.	Повышение уровня занимающихся ОФП		
Тема 6.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание		8	
	1.	Ознакомление с методикой составления комплекса упражнений для развития гибкости, силовых способностей		
	2.	Обучение составлению комплексов упражнений в профессиональной		

		деятельности специалиста		
	Практическое занятие		2	2
	1.	Обучение составлению комплексов упражнений в профессиональной деятельности специалиста		
	Самостоятельная работа		6	
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Составление комплексов упражнений для занятий физической культурой (легкая атлетика, спортивные игры).			
			Всего:	176
			Из них практических занятий	117
			Самостоятельная работа	59

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, открытый стадион, плавательный бассейн.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Перечень основной учебной литературы.

1. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для СПО /Л.П. Матвеев // СПб. Омега. – 2021. – 160 с.
2. Самоконтроль при занятиях физической культуры / Г.И. Готовцев, В.И. Дубровский // М.: Физкультура и спорт. – 2023. – 301 с. (учебник).
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков // М.: Гардарики. – 2018 - 218 с. (учебное пособие).
4. Теория и методика физического воспитания и спорта; учебное пособие для высших и средних учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Академия – 2018.- 480 с. (учебное пособие).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Освоенные умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля; – Оценка работы обучающихся на практических занятиях; – Оценка результатов выполнения самостоятельной работы; – Экспертная оценка выполнения нормативов; – Экспертная оценка результатов зачета; – Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.
Усвоенные знания:	

<ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта; – Оценка результатов выполнения самостоятельной работы; – Оценка выполнения индивидуальных заданий; – Экспертная оценка результатов зачета; – Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.
--	---

Преподаватель (и) _____ Гогурчунов Б.И.

Ст. методист _____ Бексолтанов Х.Б.

Заместитель директора по УВР _____ Гасанбекова Э.С.