

Министерство здравоохранения Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Таганрогский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очно - заочная

2023

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой комиссии
Протокол № 10 от 01.06.2023 г.
Председатель ЦК ТМ

УТВЕРЖДЕНО:

зам. директора
по учебной работе
А.В. Вязьмитина
«15» 06 2023 г.

ОДОБРЕНО:

на заседании методического совета
Протокол № 5 от 06.06.2023 г.
Методист А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 4 июля 2022г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452 в соответствии с ПОП СПО утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 34.02.01 от 1 февраля 2022 г. № 5 зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-41 от 28.02.2022 г.).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчики:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания ГБПОУ РО «ТМК»

Кононенко Елена Юрьевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «ТМК»

Рецензенты:

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБОУ РО «СШОР №13»

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «ТМК».

© Таганрогский медицинский колледж

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

Общая характеристика 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 основной 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 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания
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

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК 3.2., ЛР 9	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">- 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

	<p>учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p>	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	8
в том числе:	
практические занятия	8
теоретическое обучение	-
В форме практической подготовки	2
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4	5	6
Раздел 1.			4			
Тема 1.1. . Атлетическая гимнастика	Практические занятия					
	1	Выполнение упражнений с использованием отягощений. Упражнения с гантелями, штангой, медицинболами, утяжелителями.	2			ОК 04 ОК 08, ПК 3.2. ЛР 9
	2	Выполнение упражнений на блочных тренажёрах. Упражнения для основных мышечных групп: грудных, верхнего плечевого пояса, спины, сгибателей и разгибателей конечностей и туловища.	2	2		ОК 04 ОК 08, ПК 3.2. ЛР 9
Раздел 2			4			
Тема 2.1 Стретчинг	Практические занятия					
	1	Выполнение упражнений динамического характера. Упражнения в чередовании растяжения и расслабления, напряжения и расслабления мышц. Упражнения махового характера.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
Тема 2.2 Дыхательная гимнастика	2	Овладение дыхательными упражнениями йоги. Дифференцированный зачёт. Поверхностное дыхание. Брюшное дыхание. Упражнения для тренировки диафрагмы.	2			ОК 04 ОК 08 ПК 3.2. ЛР 9
Итого:			8	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала с раздевальнями.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

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

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
2. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование) – ISBN: 978-5-406-07424-4
- 3.Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.Учебное пособие для СПО.Бардамов Г.Б.,Шаргаев А.Г.,Бадлуева С.В.
- 4.Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н.2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
5. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др.2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>
6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
7. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО. Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. 2022 <https://e.lanbook.com/book/255971>
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию. Учебное пособие для СПО Ширинян А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/276638>
3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284141>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Яковлева В. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292931>
5. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры. Учебное пособие для СПО. Овчинников В. П., Фокин А. М. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/284144>
6. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Коновалов В. Л., Погодин В. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292049>
7. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295964>
8. Основы биомеханики: биомеханика физических упражнений. Учебник для СПО. Стеблецов Е. А., Болдырев И. И. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311891>
9. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Калуп С. С. 2022 <https://e.lanbook.com/book/189469>
10. Основы здоровья и здорового образа жизни студента. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Журин А. В. 2023 <https://e.lanbook.com/book/328514>
11. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Зобкова Е. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/329069>
12. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Безбородов А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/295940>
13. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО, 3-е изд., стер. Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292016>
14. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО. Федякин А. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/311903>
15. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. Учебное пособие для СПО, 2-е изд., стер. Садовникова Л. А. 2021 <https://e.lanbook.com/book/156380>
16. Физическая культура: практические занятия по баскетболу. Учебное пособие для СПО. Безбородов А. А., Безбородов С. А. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292841>
17. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий. Учебное пособие для СПО. Жидких Т. М., Кораблева Е. Н. и др. 2023 <https://e.lanbook.com/book/292868>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт [teoriya.ru](http://www.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
<p><i>знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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.</p> <p>Тестирование</p>
<p><i>умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i> 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– 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).</p>		
---	--	--