

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Кибировна
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.07.2023 12:28:33
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор политехнического колледжа
_____ З.А. Хутыз
« 26 » _____ 20 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: СГЦ.04 Физическая культура
Наименование специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация выпускника: медицинская сестра/медицинский брат
Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:

преподаватель высшей категории


(подпись)

А.Н. Манченко
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 05 2023 г.


(подпись)

А.Н. Манченко
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«26» 05 2023 г.


(подпись)

Ф.А. Топольян
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<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 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). 	<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

¹ Можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП.

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	112
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	112
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

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 ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		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
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие №1 Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	
Практическое занятие №2 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.	2		

² В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	4. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	Практическое занятие №3 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	Практическое занятие №4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля	2	
	Практическое занятие №5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 6 Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков, значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	28	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3. Эстафетный бег. 4. Техника спортивной ходьбы. 5. Прыжки в длину. 6. Метание гранаты.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	28	
	Практические занятия № 7 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия №8. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	ПК 3.2., 4.6.
	Практическое занятие №9	2	

	<p>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.</p>		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Практические занятия № 10 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	2	
	<p>Практические занятия №11 Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 12 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 13 Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 14 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 15 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 16 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег.</p>	2	
	<p>Практические занятия № 17 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка отталкивание, полет, приземление.</p>	2	
	<p>Практическое занятие № 18</p>	2	

	Метание гранаты в цель и на дальность		
	Практические занятия 19 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	Практические занятия 20 Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 21 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Практическое занятие № 22 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей.	2	
	Практическое занятие №23 Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2	
	Практическое занятие № 24 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Практическое занятие № 25 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	Практическое занятие № 26 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры		38	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 06, ОК
	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.		08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
В том числе практических и лабораторных занятий	22	
Практические занятия № 27 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Практические занятия № 28 Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Практические занятия № 29 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	2	
Практические занятия № 30 Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.	2	
Практические занятия № 31 Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
Практические занятия № 32 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
Практические занятия № 33 Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	2	
Практические занятия № 34 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
Практические занятия № 35	2	

	Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.		
	Практические занятия № 36 Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
	Практические занятия № 37 Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	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
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие № 38 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия № 39 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 40 Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия №41 Обучение технике подач мяча.	2	
	Практические занятия №42 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия №43 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	Практические занятия № 44 Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	
	Практические занятия № 45	2	

	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах	Содержание учебного материала	24	
	1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Практические занятия № 46 Обучение двухшажному ПОП еременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Практические занятия № 47 Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ПК 3.2., 4.6.
	Практические занятия № 48 Совершенствование техники передвижения двухшажным ПОП еременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Практические занятия № 49 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом,	2	
	Практические занятия № 50 Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом	2	
	Практические занятия № 51 Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.	2	
	Практические занятия № 52 Техника преодоления подъемов скольжением	2	
	Практические занятия № 53 Техника преодоления подъемов ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	

	Практические занятия № 54 Техника преодоления подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой.	2	
	Практические занятия № 55 Спуски по прямой, наискось. Техника выполнения приемов	2	
	Практические занятия №56 Способы преодоления неровностей, поворотов и торможений. Техника выполнения приемов	2	
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет		
Всего:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать 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 могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2019. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>
3. Агеева Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475>

4. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с.— URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
6. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (
7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с.— URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>
2. <https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
3. <http://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. <https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
5. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2019. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения ³	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота,	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий;

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>выносливость, координация, гибкость);</p> <p>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</p>	<p>занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p>умения</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 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 	<p>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<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>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).</p>		
---	--	--