Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.10.2024 12:05:32
Уникальный программный ключ:
71183e1c54a9a6a69c206d4802f2b3c1a975ecf

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
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
ФГБОУ ВО «МГТУ»
_____ З.А. Хутыз
«26» 06 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: СГ 04 Физическая культура

Наименование специальности 31.02.02 Акушерское дело

Квалификация выпускника акушерка/акушер

Форма обучения очная

Майкоп 2024г

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории

А.Н.Манченко
И.О. Фамилия

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«26» 06 2024г

А.П.Ховроньчева
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной работе
«26» 06 2024г.

Ф.А.Топольян
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплин

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

2.2. Структура дисциплин

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Материально - техническое обеспечение

3.2. Учебно методическое обеспечение

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть Социально-гуманитарного цикла образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен[1]:

Код ОК, *ПК*	**Уметь**	**Знать**	**Владеть навыками**
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.	
ОК.08	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	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 перенапряжения..	

[1] *Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.*

	31.02.02 Акушерское дело..		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	**Объем в часах**	**В т.ч. в форме практ. подготовки**
Учебные занятия[2]	126	116
Курсовая работа (проект)	XX	XX
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в *форме диф.зачет, экзамен*	XX	XX
Всего	**126**	**116**

[2] *Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий*

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций,формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		**126**	
Тема 1.1. Основы физической культуры	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	2	
	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).	2	
	5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.		
	6. Двигательная активность и здоровье.		
	7.Норма двигательной активности человека.		
	8.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	9.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	10.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	11.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	12.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	2	
	13.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.		

	14.Ведение дневника самоконтроля		
	15.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	16.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.		
	17.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта	**Содержание учебного материала**		
	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		ОК 04 ОК 08
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 1,2,3 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. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 4,5 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.	4	
	Практические занятия № 6,7 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	4	
	Практические занятия № 8,9,10 Техника бега по пересеченной местности.	6	

	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.		
	Практическое занятие № 11,12 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие № 13 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
	Практические занятия № 14,15 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	4	
	Практическое занятие № 16,17 Метание гранаты в цель и на дальность		
	Практические занятия 18,19 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	4	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика			
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08
	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		
	Практическое занятие № 20,21 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	4	
	Практическое занятие № 22,23 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	4	
	Практическое занятие № 24,25 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	4	
	Практическое занятие № 26,27 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	4	

	Практическое занятие № 28,29 Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования.	4	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		
	1.Перемещения по площадке.		ОК 04 ОК 08
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 30,31,32 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 33,34,35 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	6	
	Практические занятия № 36,37,38,39 Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.	8	
	Практические занятия № 40,41,42,43 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и 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.	8	

	Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.		
Тема 3.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	1.Стойки в волейболе.		ОК 04 ОК 08
	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.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 44,45,46 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	6	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 47,48,49 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	6	
	Практические занятия № 50,51,52 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	6	
	Практические занятия № 53,54,55 Техника 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.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		ОК 04 ОК 08
	2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых		

	двигательных умений и навыков.		
	3. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	4. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 56 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия № 57 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
Итоговое занятие	**Дифференцированный зачет**	2	
Всего:		**126**	

2.3. Курсовой проект (работа)

Указывается, является ли выполнение курсового проекта (работы) по модулю или дисциплине обязательным или обучающийся имеет право выбора: выполнять курсовой проект по тематике данного или иного профессионального модуля(ей) или общепрофессиональной дисциплине(-ам).

Тематика курсовых проектов (работ)

- …

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

3.2.1. Основные печатные издания

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.

Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петерург: Лань, 2020. – 60с.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

3.2.2. Основные электронные издания

Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016 .

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144 .

Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/255971 .

Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/295964 .

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156380 .

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535174

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442

Дополнительные источники

Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.

Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска	Устный опрос. Тестовый контроль

основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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.	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов. Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий