Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.10.2026 22:27:12
Уникальный программный ключ:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Майкопский государственный технологический университет» в поселке Яблоновском

Предметная (цикловая) комиссия естественно-научных и технических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора филиала МГТУ
З.Х. Гляшок
«25» 03 2026 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 очно-заочная (на базе среднего общего образования)

Яблоновский, 2026

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском

по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:
преподаватель _____ А.С. Ахидчак
(подпись)

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии медицинских дисциплин

Председатель предметной (цикловой) комиссии
«27» 03 2026 г. _____ А.Г. Джат
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УМО филиала МГТУ
в поселке Яблоновском

«27» 03 2026 г. _____ З.И. Воронцова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	17
7.ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	19

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ. 04 Физическая культура направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

– 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 ориентации;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания

знания:

З1 - основ здорового образа жизни;

З2 - роли физической культуры в об- щекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З3 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З4 - способы контроля и оценки инди- видуального физического развития и физической подготовленности;

З5 - правила и способы планированиясистемы индивидуальных занятийфизическими упражнениями различной направленности

умения:

У1 − использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У2 − владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У3 − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У4 − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У5 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У6 − 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).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

– уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;

– уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;

– овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;

– уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

– уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

– овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

– повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);

– овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

– знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

– уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

– уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места;

– бег 100 м;

– бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающих следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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.
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

1.5. Количество часов на освоение программы:
Максимальная учебная нагрузка обучающегося при очной форме обучения – 112 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 60 часов,
самостоятельная работа 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ. 04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов**	**Семестры**			
		1	**2**	**3**	**4**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	**72**	18	18	18	18
в том числе:					
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	72	18	18	18	18
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	**48**	**12**	**12**	**12**	**12**
Формой промежуточной аттестации является	**Зач., Д/з**	**Зач.**	**Зач.**	**Зач.**	**Д/з Зач.**
Общая трудоемкость	**120**	**30**	**30**	**30**	**30**

2.2. Тематический план учебной дисциплины СГЦ. **04 Физическая культура**

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика						
1.	ПЗ 1	Основы спортивной ходьбы.	2	-	2	-
2.	ПЗ 2	Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции	4	-	2	2
3.	ПЗ 3	Обучение технике высокого старта	4	-	2	2
4.	ПЗ 4	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	-	2	-
5.	ПЗ 5	Бег на средние дистанции	4	-	2	2
6.	ПЗ 6	Бег на выносливость.	4	-	2	2
7.	ПЗ 7	Бег на длинные дистанции.	4	-	2	2
8.	ПЗ 8	Техника прыжка в длину.	4	-	2	2
9.	ПЗ 9	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	-	2	-
		Итого 1 семестр	**30**		**18**	**12**
10.	ПЗ 10	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-	2	2
11.	ПЗ 11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	-	2	2
12.	ПЗ 12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2	2
13.	ПЗ 13	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2	2
14.	ПЗ 14	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	-	2	2
15.	ПЗ 15	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	-	2	-
16.	ПЗ 16	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	-	2	-
17.	ПЗ 17	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	2	-	2	-
18.	ПЗ 18	Контрольно - зачетные нормативы бег (60 м)	4	-	2	2
		Итого 2 семестр	**30**		**18**	**12**
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов						
19.	ПЗ 19	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	4	-	2	2
20.	ПЗ 20	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	-	2	2
21.	ПЗ 21	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	-	2	-
22.	ПЗ 22	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4	-	2	2

23	ПЗ 23	Лазание на канат	2	-	2	-
24	ПЗ 24	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-	2	2
25	ПЗ 25	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-	2	2
25	ПЗ 26	Легкоатлетический кросс.	2	-	2	-
27	ПЗ 27	Комплекс силовых упражнений для ног.	4	-	2	2
		Итого за 3 семестр	**30**	**-**	**18**	**12**
Раздел 3. Спортивные игры.						
Тема 3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						
28	ПЗ28	Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	4	-	2	2
29	ПЗ 29	Обучение технике нападающего удара и блокирования.	4	-	2	2
30	ПЗ 30	Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	4	-	2	2
31	ПЗ 31	Командная игра	2	-	2	-
Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры						
32	ПЗ 32	Техника перемещений без мяча и с мячом.	4	-	2	2
33	ПЗ 33	Техника ведения и передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	4	-	2	2
34	ПЗ 34	Техника перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	4	-	2	2
35	ПЗ 35	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	-	2	-
36	ПЗ 36	**Дифференцированный зачет**	2	-	2	-
		Итого за 4 семестр	**30**	**-**	**18**	**12**
		Итого	**120**	**-**	**72**	**48**

2.3. Содержание учебной дисциплины СГЦ. **04 Физическая культура**

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
Раздел 1. Легкая атлетика			
Легкая атлетика	**Содержание учебного материала.** Легкая атлетика.	**60**	ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 3.2.; ПК 4.6. З 1 –З 5 У 1 – У 6
	Практические занятия	**36**	
	1. Основы спортивной ходьбы.	2	
	2.Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции	2	
	3. Обучение технике высокого старта	2	
	4.Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	2	
	5.Бег на средние дистанции	2	
	6.Бег на выносливость.	2	
	7.Бег на длинные дистанции.	2	
	8.Техника прыжка в длину.	2	
	9.Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	
	10.Комплекс упражнений на выносливость.	2	
	11.Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2	
	12.Комплекс упражнений на развитие быстроты	2	
	13.Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	
	14.Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	15.Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	
	16.Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	
	17.Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	2	
	18. Контрольно - зачетные нормативы бег (60 м)	2	
	Самостоятельная работа учащихся: Закрепление и совершенствование техники бега, прыжков, выполнения различных комплексов упражнений.	**24**	
Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов			ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 3.2.; ПК 4.6.
Гимнастика	**Содержание учебного материала:** Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	**30**	

	Практические занятия	**18**	З 1 –З 5 У 1 – У 6
	1.Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	2.Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	3.Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	
	4.Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	5.Лазание на канат	2	
	6.Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	7.Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	8.Легкоатлетический кросс.	2	
	9.Комплекс силовых упражнений для ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использование гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания» .	**12**	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Волейбол.	**Содержание учебного материала:** Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.	**16**	ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 3.2.; ПК 4.6. З 1 –З 5 У 1 – У 6
	Практические занятия	**16**	
	1.Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	2.Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
	3.Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.Обучение технике подач мяча.	2	
	4.Командная игра	2	
Баскетбол	5.Техника перемещений без мяча и с мячом.	2	
	6.Техника ведения и передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
	7.Техника перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.	2	
	8.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	Дифференцированный зачет	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	12	
	ИТОГО	**120**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Октябрь,2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуальн о- групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 04.; ОК 06.; ОК 08
Ноябрь,2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Проведение легкоатлетического фестиваля	Соревнования	А.А. Жаде	Сформированность ОК 04.; ОК 06.; ОК 08
Март, 2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс.	групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 04.; ОК 06.; ОК 08
Май, 2025 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол 3х3 человек.	Индивидуаль но- групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 04.; ОК 06.; ОК 08

4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. **04 Физическая культура**

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется;

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; ворота;
- наборы для бадминтона, скакалки.

Тренажёрный зал:

–оборудование для силовых упражнений;

–оборудование для занятий аэробикой;

–гимнастическая перекладина,
–шведская стенка,
–секундомеры,
–мячи для тенниса.

Стрелковый тир:

– стрелковый стенд;
– пулеуловитель;
– стрелковый стол;
– пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основная литература

4.1.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. 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. — ISBN 978-5-8114- 9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО]/А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978- 5-4468-9406-2

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. —Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0

8. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.

9. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

10. 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

11. 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

12. 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

4.1.2. Основные электронные издания

1. 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. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/195475 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978- 5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная си-стема. — URL: https://e.lanbook.com/book/174984 (дата обращения: 13.01.2022). — Ре-жим доступа: для ав- ториз. пользователей

3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального обра- зования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143

5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193301 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156624 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа.Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань,2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189469 (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). —ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессио- нального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электрон- ный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/166937 (дата обращения: 13.01.2022).

4.1.3. 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/

4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. **04 Физическая культура**

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 ирегулярная оценка знанийстудентов в ходе проведе-ния: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;индивидуальной физкуль-турно-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; − владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических ка- честв; − владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачамконтроля систему норма- тивов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки

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).		

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины СГЦ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

– проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

– разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

– разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

– обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроя;

– проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

– организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности

студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученный теоретических и практических знаний.

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональная возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе
за _____/_____ учебный год

В рабочую программу СГЦ.04 Физическая культура
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____ А.И. Ахеджак
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

«____»_____20____г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ Р.Н.Панеш
(подпись) И.О. Фамилия