

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОДАРСКИЙ КРАЕВОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор колледжа

Ф.А. Нехай
2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2022

Рассмотрена на заседании
ПК «Физическое воспитание»
Протокол № 14
« 14 » 14 2022 г.
Председатель Т.А. Гришко

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
требований Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования,
учебного плана, рабочей программы
воспитания ККБМК 2022 года
по специальности
34.02.01 «Сестринское дело»
очная форма обучения
базовая подготовка

Заместитель директора
по учебной работе
И.В. Ротаренко
« 14 » 14 2022 г.

Организация - разработчик:

ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж»
министерства здравоохранения Краснодарского края

Составители:

1. Гришко Т.А. –руководитель физического воспитания ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края
2. Сумарокова Ю.В. – преподаватель физической культуры ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Рецензенты:

1. Иванова Н.Г. – доцент кафедры физического воспитания и спорта КубГТУ, кандидат педагогических наук.
2. Панжинская Н. Н.- преподаватель высшей категории, Начальник отдела по методической работе ГБПОУ «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
34.02.01 «Сестринское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований ФГОС СПО 3+ среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (автор – Бишаева А.А., 2015 г.), рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации программ подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальностям СПО 3+ 34.02.01 «Сестринское дело» с учетом требований ФГОС СПО 3+ получаемых специальностей (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа рассчитана 348 часов максимальной нагрузки, 174 часов аудиторного времени (2 часа – теоретических и 172 практических занятий).

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, тематический план учебной дисциплины, раздел характеризующий содержание учебной дисциплины. Преподавателем определены теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа студентов и список литературы.

Практическая часть программы предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Учебно-методические занятия обеспечивают: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышение уровня функциональных и двигательных способностей организма, укрепление здоровья. Для организации учебно-тренировочных занятий в программу включены следующие виды спорта: лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, туризм.

Рецензируемая программа соответствует предъявленным требованиям к знаниям и умениям студентов и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе медицинского колледжа.

Доцент кафедры физического воспитания
и спорта КубГТУ,
кандидат педагогических наук



Иванова Наталья Геннадиевна

Иванова Н.Г. уполномоченная

подпись

кадровый отдел

кадровый отдел

Е.М. Руссу

20

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу учебной дисциплины
Физическая культура
для специальности среднего профессионального образования
34.02.01 «Сестринское дело»

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана для студентов специальностей 34.02.01 «Сестринское дело» в соответствии с ФГОС, учебным планом. Программа включает в себя тематический план приложения по разделам и темам, виды самостоятельной внеаудиторной работы, список основной и дополнительной литературы. Программа соответствует распределению часов по учебному плану.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество;
- сформировать мотивацию здорового образа жизни контингента;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес;
- принимать решения стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

Особое внимание в программе уделяется игровой деятельности и легкоатлетическим упражнениям, так как период активного формирования физических возможностей организма происходит в юношеские годы. Обучение спортивным играм позволяет значительно расширить двигательные возможности занимающихся развивать у них ловкость, совершенствовать жизненно важные двигательные навыки. Овладение техникой спортивных игр открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их во время активного отдыха, что позволяет сделать его не только интересным, но и полезным.

Программа предусматривает умение студентами индивидуально подбирать комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями успешно выполнять зачетные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм. Рабочая программа дисциплины Физическая культура может быть рекомендована для использования в учебном процессе медицинского колледжа.

Начальник отдела по методической работе



Н.Н. Панжинская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО), учебного плана и рабочей программы воспитания ККБМК 2022 года по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», базовая подготовка.

Рабочая программа рассчитана на 348 часов максимальной учебной нагрузки, в том числе 174 часа обязательной аудиторной нагрузки (2 часа теоретических занятий, 172 часа практических занятий) и 174 часа самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.

Целью и задачами учебной дисциплины является приобретение обучающимися

умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,

знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен обладать следующими **общими компетенциями**: ОК 1-13.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих **личностных результатов** (согласно рабочей программе воспитания ККБМК 2022 года для специальности 34.02.01 «Сестринское дело»): ЛР 1-12.

Общие компетенции (ОК):

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

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене 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.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Теоретическая часть рабочей программы состоит из лекционного материала направленного на формирование здорового образа жизни.

В практическом разделе программы выделены наиболее эффективные средства и методы физической культуры, состоящие из отдельных видов спорта в соответствии с материально-техническим оснащением дисциплины.

1 Лёгкая атлетика

2 Кроссовая подготовка

3 Спортивные игры – баскетбол

4 Спортивные игры – волейбол

5 Оценка уровня физического развития

Программа предусматривает проведение промежуточного контроля по основным разделам. С этой целью в программу введены зачетные нормативы, составленные из упражнений на основные группы мышц, что объективно отражает физическую подготовку и динамику изменений в физическом развитии студентов отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе.

Формой итогового контроля является дифференцированный зачёт.

Для студентов отнесённых к специально-медицинской группе предусмотрены занятия для коррекции здоровья и формой итоговой аттестации является дифференцированный зачёт.

На самостоятельную работу обучающихся отведено 174 часа, что соответствует 100% от основного времени. В программе чётко определены виды и формы этой работы.

Одной из форм самостоятельной работы является подготовка и участие обучающихся в спортивных мероприятиях проводимых в колледже в соответствии ежегодным планом:

- Спартакиада колледжа среди групп: лёгкая атлетика и кросс, волейбол, баскетбол, мини-футбол, шахматы проводимые в течение учебного года.

- ежегодный традиционный спортивный праздник «Слет Первокурсников». (сентябрь)

- ежегодное спортивное мероприятие «Всемирный день Здоровья» (апрель)

- ежегодное спортивное мероприятие «А, ну-ка парни» (февраль)

В соответствии с требованиями ФГОС СПО учебная дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательной аудиторной нагрузки и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Самостоятельная работа также предусматривает работу спортивных секций: волейбол (юноши, девушки), баскетбол (юноши, девушки), мини-футбол (юноши), для подготовки участия сборных команд колледжа в городской Спартакиаде среди ССУЗов по видам программы: (баскетбол, волейбол, мини-футбол, шахматы, настольный теннис, легкоатлетический кросс, дартс, гиревой спорт).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной на основе требований ФГОС СПО, учебного плана и рабочей программы воспитания ККБМК 2022 года по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», базовая подготовка.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04. Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию **общих компетенций (ОК).**

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

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене 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.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих **личностных результатов** (согласно рабочей программе воспитания ККБМК 2022 года для специальности 34.02.01 «Сестринское дело»):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

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.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	170
Дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
Дневник самоконтроля	2
Работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от уроков физической культуры), разработка комплексов общеразвивающих упражнений.	10
Занятия по оздоровлению и повышению уровня физической подготовленности. Занятия в спортивных секциях, спортивных клубах. Участие в спортивных мероприятиях колледжа и городской Спартакиаде среди ССУЗов г. Краснодара).	162
Промежуточная аттестация 1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет, 3 семестр – зачет, 4 семестр – зачет, 5 семестр – зачет. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта, для студентов, отнесённых к специально-медицинской группе , итоговое занятие в форме д/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.		2	
Тема 1.1.	Содержание		1, 2
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теоретическим сведениям.	2	
	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся).		
Раздел 2.		152	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 2.1.	Содержание		2,3
Легкая атлетика.	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение техникой прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	76	
	Практические занятия		
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (60 м., 100 м.).	6	
	2. Овладение и закрепление техники прыжка в длину с места.	4	
	3. Выполнение специальных и подводящих упражнений.	2	
Тема 2.2.	Содержание		2,3
Легкая атлетика.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		

	Практические занятия		
	1. Овладение и закрепление техникой прыжка в длину способом «согнув ноги»	6	
	2. Выполнение общих физических упражнений	4	
	3. Совершенствование знаний по правилам судейства в легкой атлетике.	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика.	Содержание		2, 3
	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия		
	1. Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции (500 м. девушки, 1000 - юноши)	6	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	4	
	3. Закрепление знаний правил судейства в легкой атлетике.	2	
Тема 2.4. Легкая атлетика.	Содержание		2, 3
	Совершенствование техники бега по дистанции. Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений.		
	Практические занятия		
	1. Кроссовая подготовка (2000 м. девушки, 3000 - юноши)	8	
	2. Комплексы специальных упражнений		6
	Содержание		2,3
	Сдача контрольных нормативов: бег 100 метров на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	8	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	10	
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по лёгкой атлетике		76
	Выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, коррекционных, дыхательных упражнений.		
	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (60,100,500, 1000, 2000, 3000 м.).		
	Совершенствование метаний, прыжков в длину с разбега и с места.		
	Занятия в спортивных секциях по месту учебы. Участие в соревнованиях.		

Раздел 3. Баскетбол.		36	
Тема 3.1. Баскетбол.	<p>Содержание</p> <p>Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>Выполнение подводящих и специальных упражнений для развития физических качеств баскетболиста.</p> <p>Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение техники ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>	18	2,3
Тема 3.2. Баскетбол.	<p>Содержание</p> <p>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Способствование развитию логического мышления в баскетболе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения - 2 шага -бросок».</p>	4	2,3
Тема 3.3. Баскетбол.	<p>Содержание</p> <p>Овладение и закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.</p> <p>Овладение и закрепление техники выполнения перемещений в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>Овладение и закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>Применение правила игры в баскетбол в учебной игре.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Овладение и закрепление техники штрафного броска.</p> <p>2. Овладение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3. Закрепление знаний и умений по правилам игры в баскетбол.</p>	4	2,3
Тема 3.4. Баскетбол.	<p>Содержание</p> <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p>	2	2,3

	Практические занятия		4	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по баскетболу		18	
	Выполнение комплексов специальных упражнений, на координацию, быстроту и ловкость. Методы самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по баскетболу. Занятия в спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях.			
Раздел 4. Волейбол.			136	
Тема 4.1. Волейбол.	Содержание		68	2,3
	Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи двумя руками. Выполнение подводящих и специальных упражнений для овладения техникой верхней и нижней передачи мяча. Овладение и закрепление техникой передач мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
Тема 4.2. Волейбол.	Практическое занятие			
	1. Овладение и закрепление техникой владения верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		8	
	2. Закрепление техники стоек и перемещений волейболиста.		4	
	Содержание Овладение и закрепление техники нижней подачи и приёма после неё. Овладение и закрепление техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи двумя руками. Овладение и закрепление техники приёма с подачи двумя руками снизу на месте. Формирование игрового мышления в игре с применением изученной техники владения мячом.			2,3
Тема 4.3. Волейбол.	Практическое занятие			
	1. Совершенствование техники нижней прямой подачи.		8	
	2. Совершенствование приема с подачи. Учебная игра.		8	
	Содержание Овладение техникой прямого нападающего удара. Овладение и закрепление техники изученных приёмов. Формирование игрового мышления в учебной игре по заданию.			2,3
	Практическое занятие			
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		10	

Тема 4.4. Волейбол.	Содержание		2,3
	Совершенствование техники владения мячом: передачи мяча над собой снизу, сверху.		
	Совершенствование подачи мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Формирование игрового мышления в учебной игре с применением изученных приемов игры.		
Тема 4.5 Волейбол.	Практическое занятие	12	2,3
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		
	Содержание		
	Овладение и закрепление техники верхней прямой подачи мяча Выполнение подводящих и специальных упражнений Организация и проведение соревнований		
Тема 4.6 Волейбол.	Практические занятия		2,3
	1. Выполнение техники верхней прямой подачи	6	
	2. Знать и уметь применять жесты арбитра	4	
	Содержание		
Раздел 5. Оценка уровня физического развития	Овладение и закрепление техники одиночного и группового блокирования Овладение приемами игры после блока Перемещение игрока по площадке для получения мяча.		20
	Практические занятия		
	1. Выполнение технических элементов блокирования	2	
	2. Страховка блока	2	
	3. Учебная игра с правилами судейства.	4	
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по волейболу	68	
	Содержание		
	Выполнение в домашних условиях комплексов утренней гимнастики, дыхательных упражнений, специальных упражнений на развитие быстроты и координации движений, челночный бег. Совершенствование технических приёмов в волейболе. Занятия в спортивной секции по волейболу по месту учёбы. Участие в соревнованиях.		
	Раздел 5. Оценка уровня физического развития		
	Содержание	10	
Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Влияние методики коррекции телосложения студентов на эффективность учебного процесса по физическому воспитанию в СПО.	2,3	

	Методико-практическое занятие		
	1.	Изучение методики оценки и коррекции телосложения.	1
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1
Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2,3
	Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Коррекция содержания и методики занятий по физической культуре.		
	Методико-практическое занятие		
	1.	Изучение методов контроля физического состояния здоровья.	1
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1
Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки.	Содержание		2,3
	Методики проведения корригирующей гимнастики.		
	Цель корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).		
	Методико-практическое занятие		
	1.	Изучение методики проведения корригирующей гимнастики.	1
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1
Тема 5.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2,3
	Организация и подготовка походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака.		
	Установка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Методико-практическое занятие		
	1.	Изучение методики подготовки к туристическому походу.	1
	2.	Выполнение тестовых упражнений.	1
Тема 5.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание		2,3
	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Принципы закаливания. Основные методы закаливания.		2,3
	Гигиенические требования при проведении занятий.		
	Методико-практическое занятие		
	1.	Изучение методики проведения закаливающих процедур.	
	2.	Выполнение тестирующих упражнений.	2

	Самостоятельная внеаудиторная работа внеаудиторная обучающихся	10	
	Дневник самоконтроля (для всех обучающихся). Работа над оздоровительной программой (для студентов полного освобождения от физической культуры). Рефераты для студентов специально-медицинской группы: ЛФК и массаж при заболеваниях органов дыхания. ЛФК и массаж при заболеваниях нервной системы, ЛФК и массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.		
Дифференцированный зачет		2	
Итого		348	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература.

Электронные учебники ЭБС издательств "Академия" и "ГЭОТАР-Медиа"

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции, личностные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка на практическом занятии. Правильности выполнения техники упражнений по видам спорта, сдача контрольных нормативов в циклических видах спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка на практическом занятии биомеханики движений, правил и судейства соревнований Экспертная оценка выполнения практического задания Комплексы упражнений: по корригирующей гимнастике, дыхательным упражнениям, глазодвигательной гимнастике Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Общие компетенции (ОК):

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

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене 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.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий

Формы и методы контроля достижения личностных результатов:

– оценка участия обучающегося в общественной жизни колледжа, различных мероприятиях профессионального и воспитательного характера;

– тестирование обучающихся на знание общественных, государственных и национальных проблем;

– наблюдение и оценка гражданского отношения обучающегося к профессиональной деятельности как к возможности решения общественных, государственных и национальных проблем;

– наблюдение и оценка поведения обучающегося во время посещения музеев, театров, различных выставок, картинных галерей и т.д.;

– интерпретация результатов наблюдений за соблюдением экологических требований в практической деятельности и жизненных ситуациях;

– тестирование на выявление уровня

<p>зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР 9. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.</p> <p>ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p>правовой грамотности обучающегося;</p> <p>– тестирование обучающегося на знание принципов здорового образа жизни и отрицательного воздействия на организм вредных привычек и опасных наклонностей.</p>
---	---

Приложение 1

Обязательные тесты определения технической подготовленности студентов по спортивным играм

№ п\п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
1.	Баскетбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага- бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	6:4:3
	броски с ближней дистанции (5 точек по 2 броска)	5:4:3	6:5:4	7:6:5
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
2.	Волейбол	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи над собой	20:15:10	25:20:15	25:20:15
	нижняя прямая подача (из бти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	20:15:10	25:20:15	25:20:15

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. 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;

По состоянию здоровья в специальной медицинской группе оцениваются теоретические знания.

Приложение 2

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике для студентов подготовительной медицинской группы

№ П/п	Вид упражнений	Юноши				Девушки			
		5	4	3	5	4	3	5	4
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5		
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120		
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250		
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30		
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-		
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-		
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки	-	-	-	18	15	12		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	10	-	-	-		
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10		
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4		
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-		
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95		

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике
для студентов основной медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнений	Юноши					Девушки		
		5	4	3	5	4	5	4	3
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2		
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140		
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270		
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20		
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-		
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	6	-	-	-		
7	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейке	-	-	-	22	18	15		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	17	15	12	-	-	-		
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26		
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12		
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-		
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110		

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Альтернативная работа по физической культуре

Альтернативная работа проводится со студентами освобожденными от физических нагрузок по состоянию здоровья.

Темы рефератов для самостоятельной работы по предмету
«Физическая культура»

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках физической культуры.
2. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
3. Физическая подготовка по развитию быстроты.
4. Физическая подготовка по развитию силы.
5. Физическая подготовка по развитию выносливости.
6. Физическая подготовка по развитию ловкости.
7. Физическая подготовка по развитию гибкости.
8. Специальная подготовка спортсменов по видам спорта.
9. История Олимпийских игр.
10. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
11. Правила соревнований по видам спорта.
12. Понятие гармонично развитой личности.

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»
Перечень и нумерация
практических и теоретических занятий

I семестр

Лекции

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Лекция. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2
	Всего	2

Практические занятия

1	Легкая атлетика.	2
2	Легкая атлетика.	2
3	Легкая атлетика.	2
4	Легкая атлетика.	2
5	Легкая атлетика.	2
6	Легкая атлетика.	2
7	Легкая атлетика.	2
8	Легкая атлетика.	2
9	Легкая атлетика.	2
10	Спортивные игры. Баскетбол.	2
11	Спортивные игры. Баскетбол.	2
12	Спортивные игры. Баскетбол.	2
13	Спортивные игры. Баскетбол.	2
14	Оценка уровня физического развития.	2
	Всего	28

II семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Спортивные игры. Волейбол.	2
2	Спортивные игры. Волейбол.	2
3	Спортивные игры. Волейбол.	2
4	Спортивные игры. Волейбол.	2
5	Спортивные игры. Волейбол.	2
6	Спортивные игры. Волейбол.	2
7	Спортивные игры. Волейбол.	2
8	Спортивные игры. Волейбол.	2
9	Спортивные игры. Волейбол.	2
10	Спортивные игры. Волейбол.	2
11	Спортивные игры. Волейбол.	2
12	Спортивные игры. Волейбол.	2
13	Спортивные игры. Волейбол.	2
14	Оценка уровня физического развития.	2
15	Легкая атлетика.	2
16	Легкая атлетика.	2
17	Легкая атлетика.	2
18	Легкая атлетика.	2
19	Легкая атлетика.	2
20	Легкая атлетика.	2
21	Легкая атлетика.	2

	Bcero	42
--	-------	----

III семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество во часов
1	Легкая атлетика.	2
2	Легкая атлетика.	2
3	Легкая атлетика.	2
4	Легкая атлетика.	2
5	Легкая атлетика.	2
6	Легкая атлетика.	2
7	Легкая атлетика.	2
8	Спортивные игры. Баскетбол.	2
9	Спортивные игры. Баскетбол.	2
10	Спортивные игры. Баскетбол.	2
11	Оценка уровня физического развития.	2
	Всего	22

IV семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Спортивные игры. Волейбол.	2
2	Спортивные игры. Волейбол.	2
3	Спортивные игры. Волейбол.	2
4	Спортивные игры. Волейбол.	2
5	Спортивные игры. Волейбол.	2
6	Спортивные игры. Волейбол.	2
7	Спортивные игры. Волейбол.	2
8	Спортивные игры. Волейбол.	2
9	Спортивные игры. Волейбол.	2
10	Спортивные игры. Волейбол.	2
11	Спортивные игры. Волейбол.	2
12	Оценка уровня физического развития.	2
13	Легкая атлетика.	2
14	Легкая атлетика.	2
15	Легкая атлетика.	2
16	Легкая атлетика.	2
17	Легкая атлетика.	2
18	Легкая атлетика.	2
19	Легкая атлетика.	2
	Всего	38

V семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика.	2
2	Легкая атлетика.	2
3	Легкая атлетика.	2
4	Легкая атлетика.	2
5	Легкая атлетика.	2
6	Спортивные игры. Баскетбол.	2
7	Спортивные игры. Баскетбол.	2
8	Спортивные игры. Волейбол.	2
9	Спортивные игры. Волейбол.	2
10	Спортивные игры. Волейбол.	2
11	Оценка уровня физического развития.	2
	Всего	22

VI семестр

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Спортивные игры. Волейбол.	2
2	Спортивные игры. Волейбол.	2
3	Спортивные игры. Волейбол.	2
4	Спортивные игры. Волейбол.	2
5	Спортивные игры. Волейбол.	2
6	Спортивные игры. Волейбол.	2
7	Спортивные игры. Волейбол.	2
8	Легкая атлетика.	2
9	Легкая атлетика.	2
10	Дифференцированный зачет.	2
	Всего	20