



УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ «КУП»



А.А.Батрак
« 01 » апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

Специальность СПО: 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения: очная

Срок освоения: 2 года 10 месяцев

Москва
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело

Организация разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Колледж управления и производства»

Рассмотрена и одобрена:

ПЦК Социально-экономического профиля и ПЦК Технологического профиля
Протокол № 4 от «31» марта 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной 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.

В процессе освоения учебной дисциплины осваиваются общие компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены 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. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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 учебной дисциплины и виды учебной работы****Очная форма обучения**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>348</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>174</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
лекционные занятия	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>174</i>
в том числе:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на уроке физкультуры	2	
	Практические занятия: - обучение технике выполнения специальных упражнений; - обучение технике низкого старта, стартового разбега; - обучение технике бега на короткие дистанции; - обучение технике бега на средние дистанции; Требования к студентам: - бег 1000 м. – 18,0 с. (дев.), 14,6 с. (юноши); - прыжки в длину с места - 160 см. (дев.), 210 см. юноши); - подтягивание на выс. перекладине - 10 раз (юноши); - отжимание в упоре лежа - 10 раз (дев.); - поднятие туловища из и.п. лежа на спине - 25 раз (дев.). Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	42	
	44		
<i>Тема 2. Волейбол</i>	Содержание учебного материала Практические занятия: - стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки; - передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча после подачи; - отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку; - нижняя прямая подача; - передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах. Требования к студентам: - передача мяча сверху и снизу двумя руками – по 10 раз; - передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку в парах 10 раз; - нижняя прямая подача – 10 раз; - судейства учебной игры в волейбол.	42	2

	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	42	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	36	2
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение - основная стойка - передвижения в защитной стойке приставными шагами; - остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу.		
	Требования к студентам: - штрафные броски по кольцу -2 (из 5 бросков); - ведение – 2 шага – бросок по кольцу – 3 (из 5); - учебная игра.		
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	36	
Тема 4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	52	2
	Практические занятия: - ходьба, бег по пересеченной местности - высокий старт; - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.		
	Требования к студентам: - кроссовый бег 2000 м. – 11, 45 мин. (дев.), 3000 м. – 14,00 мин. (юноши)		
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	52	
Всего занятий		174	
Самостоятельная работа		174	
Максимальная учебная нагрузка		348	

Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4

Введение.		2	
Введение.	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
Раздел 1. Учебно-тренировочный раздел.		112	
Тема 1.1.	Практические занятия	34	
Содержание обучения по выбору (учебно-методическая).	1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические занятия	38	
	1-2. Медленный бег без учета времени. 3-5. По состоянию здоровья: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6-8. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. 9-11. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши, девушки). 12-14. Кроссовая подготовка.		
Тема 1.3.	Практические занятия	40	
Гимнастика.	1-3. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с		

	<p>набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4-6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>7-9. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>10-12. Атлетическая гимнастика.</p> <p>13-15. Гимнастика на спортивных снарядах.</p>		
Раздел 2. Спортивные игры (по международным правилам для инвалидов).		60	
Тема 2.1. Волейбол.	Практические занятия	22	
	<p>1. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>2. Игра в тройках. Разыгрывание мяча.</p> <p>3. Подача мяча и виды подач.</p> <p>4. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>5-6. Двусторонняя игра.</p>		
Тема 2.2. Шашки.	Практические занятия	20	
	<p>1. Правила игры.</p> <p>2. Разыгрывание типовых комбинаций</p> <p>3-5. Игра по правилам.</p>		
Тема 2.3. Шахматы.	Практические занятия	22	
	<p>1. Правила игры.</p> <p>2. Разыгрывание типовых комбинаций</p> <p>3-5. Игра по правилам.</p>		
Промежуточная аттестация (Дифференциальный зачет)		-	
Всего с преподавателем		174	
<i>Самостоятельная работа</i>		174	
Объём ОП		348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС:

Спортивный зал

Оборудование:

спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, для большого тенниса; баскетбольные корзины; гимнастические палки, прыгалки, шведские стенки; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа; турник .

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва).; Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва).

Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

Дополнительная литература:

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В 3 Т. ТОМ 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва).; Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BBB0-3B64B2059EB1>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва).; Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ С ПАТОЛОГИЕЙ ЦНС 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО. Под общ. ред. Коноваловой Н.Г. Кемеровский государственный университет (г. Кемерово). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/6104B32D-7B00-4D0F-B618-8B30ADF0B2AC>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	Дифференцированный зачет по теме
- обучение технике выполнения специальных упражнений;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике низкого старта, стартового разбега;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на короткие дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на средние дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Тема 2. Волейбол</i>	Дифференцированный зачет по теме
- стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча снизу двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча после подачи;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- нижняя прямая подача;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>. Тема 3 Баскетбол</i>	Дифференцированный зачет по теме
- стойка игрока, перемещение	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- основная стойка	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передвижения в защитной стойке приставными шагами;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- остановка шагом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ловля мяча двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

- ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- бросок мяча по кольцу двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение - 2 шага – бросок по кольцу.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 4 Кроссовая подготовка	Дифференцированный зачет по теме
- ходьба, бег по пересеченной местности	практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа
- высокий старт;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	мониторинг обучающихся