

Министерство здравоохранения Сахалинской области
Александровск-Сахалинский филиал Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Сахалинский базовый медицинский колледж»

Рекомендована
цикловой методической комиссией
дисциплин

Протокол № 10
от «15» 06 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»
Уровень образования – базовый

Срок реализации: I- II семестр

Александровск-Сахалинский
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	3
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	19

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <p>самостоятельно формулировать и актуализировать проблему рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	- формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;	
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	- проведения мероприятий медицинской реабилитации	- выполнять работу по проведению мероприятий медицинской реабилитации

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально- ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Основное содержание		8	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие «здоровье» (психическое, физическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		ОК 01. ОК 04. ОК 08.
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по		ОК 01. ОК 04. ОК 08.

	определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально- значимых физических и психических качеств		
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.
Методико-практические занятия		16	
Профессионально ориентированное содержание		16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения,		ОК 01. ОК 04. ОК 08. ПК 3.2. ПК 4.6.

	назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – Переворот боком «колесо» прыжок прогнувшись, И.П.	упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
Легкая атлетика			10	
Тема 2.10. Бег на короткие дистанции. Техника высокого и низкого стартов.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Вводно-подготовительное занятие по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега.			ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.11. Бег на короткие дистанции, эстафета. Метание гранаты.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) Отрабатывать технику метания с разбега. Юноши -700 гр.; девушки-500г.			ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.12. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Совершенствование разбега и попадания на планку. Отработка фазы полета и приземления. Отработать толчок, переход через планку и приземление.			ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.13. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Бег с максимальной скоростью на 1000 м. Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.14. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Бег на выносливость Юноши -3000 м; девушки-2000м			ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Баскетбол			8	
Тема 2.15. Техника владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия		2	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в			ОК 01. ОК 04. ОК 08.

Тема 2.22. Подъем в гору скользящим шагом	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема		ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.23. Коньковые хода	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученны		ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Тема 2.24. Переход с хода на ход Прохождение зачетной дистанции	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости. Прохождение дистанции без учета времени. Т/Безопасности при прохождении дистанции		ОК 01. ОК 04. ОК 08.
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	ОК 01. ОК 04. ОК 08.
ВСЕГО:		72	

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая и профессиональная компетентность	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, темы 1.1., 1.2.,1.3.,1.4., П-о/с 1.5., 1.6. Р2, Темы 2.1.-2.5. П-о/с, 2.6.-2.23.	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1., 1.2.,1.3.,1.4., П-о/с 1.5., 1.6. Р2, Темы 2.1.-2.5. П-о/с, 2.6.-2.23.	- заполнение дневника самоконтроля;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1., 1.2.,1.3.,1.4., П-о/с 1.5., 1.6. Р2, Темы 2.1.-2.5. П-о/с, 2.6.-2.23.	- защита доклада; -составление кроссворда; - фронтальный опрос; - контрольное тестирование; - составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни	Р1, Темы П-о/с 1.5.-1.6. Р2, Темы П-о/с 2.1.-2.5.	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - тестирование; - составление комплекса упражнений
ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации	Р1, Темы П-о/с 1.5.-1.6. Р2, Темы П-о/с 2.1.-2.5.	- демонстрация комплекса упражнений; - защита доклада.