

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванкова Анна Владимировна

Должность: директор

Дата подписания: 16.01.2024 08:46:56

Уникальный программный ключ:

877a7ab2119a87dfbf02a743a9d821f98871d35fe3a6980144ee67d304162f93

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»**

Рассмотрено на заседании ЦМК  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
От «29» 09 2023 г.  
Председатель ЦМК:  
Елизарова Т.В. Елизарова Т.В.

Приложение № 4  
к ППССЗ по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности: 34.02.02 Сестринское дело.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчик: Черемисов Андрей Васильевич, преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

Рецензент:

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

### 1.2 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.3 В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Уметь:	Знать:
ЛР7., ЛР9., ЛР 20.	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>
ПК 1., ПК 3., ПК 4.	<p>Осуществлять рациональное перемещение и транспортировку материальных объектов и медицинских отходов.</p> <p>Осуществлять профессиональный уход за пациентами с использованием современных средств и предметов ухода.</p> <p>Осуществлять уход за телом человека.</p>	

<p><b>ОК 04</b></p> <p><b>ОК 08</b></p>	<p><b>Уметь:</b></p>	<p><b>Знать:</b></p>
	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина "Физическая культура" предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
В том числе:	
- теоретические занятия	10
- практические занятия	98
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	<b>0</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 1,2,4 семестрах	2

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
34.02.01 СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		10/0	
Тема 1.1.  Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.  Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.  Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.  Средства физической культуры в регуляции работоспособности.  Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.	10	
	В том числе практических занятий	-	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Легкая атлетика		0/30	
Тема 2.1.  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 1. Прохождение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника низкого старта и стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	2	ЛР 1, ЛР 2
	Практическое занятие 2. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега по прямой и по виражу на стадионе.	2	
	Практическое занятие 3. Эстафетный бег 4x100м. Выполнение челночного бега, специальные беговые упражнения для развития быстроты движений.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2.  Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 4. Основы техники прыжка в длину с места.	2	ЛР 3
	Практическое занятие 5. Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие 6. Беговые и прыжковые упражнения для развития прыгучести. Прыжки в длину с места и с разбега.	2	



	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 7. Техника бега на средние дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	ЛР 4 ПК 1., ПК 3., ПК 4.
	Практическое занятие 8. Упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции (подтягивание колен к груди, находясь в положении стоя, боковые выпады, фронтальные выпады, выполнение приседаний и др.). Старт. Стартовый разгон. Основной пробег. Финиширование.	2	
	Практическое занятие 9. Тренировочный бег 400 м.		
	Практическое занятие 10. Тренировочный бег 800 м.		
	Практическое занятие 11. Специальные упражнения для улучшения результатов при беге на средние дистанции.	2	
	2		
	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 12. Ходьба с высоким подъемом носка, крестным шагом боком вправо и влево. Темповый бег 15-20 минут.	2	ЛР 5, ЛР 6, ЛР 9
	Практическое занятие 13. Упражнения для подготовки к спортив-		

	ной ходьбе.  Практическое занятие 14. Беговые упражнения для развития скоростных качеств (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и др.). Спортивная ходьба 1000м.	2  2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
Выполнение контрольных нормативов	В том числе практических занятий	2	ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие 15. Бег 1500м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		0/34	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
Техника безопасности на занятиях по волейболу.  Стойка игрока и перемещения по волейбольной площадке	В том числе практических занятий	4	ЛР 8
	Практическое занятие 16. Основные стойки волейболиста (высокая, средняя и низкая). Выполнение перемещений по площадке.	2	
	Практическое занятие 17. Передача мяча через сетку с перемещениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08
Приемы и передачи мяча	В том числе практических занятий	4	



Техника игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	6	ЛР13, ЛР14
	Практическое занятие 23. Отработка техники игры, выполнение приёмов и передачи мяча различными способами.	2	
	Практическое занятие 24. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи мяча в зоны 1, 5 и 6. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие 25. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с места поочередно влево и вправо (ноги вместе). Учебная игра с заданием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 26. Отработка навыков судейства в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Техника верхней подачи мяча и нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 27. Выполнение верхней подачи мяча и нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 28. Развитие гибкости и координации движений: челночный бег, прыжки со скакалкой, передача мяча над		

	головой.	2	
	Практическое занятие 29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.8.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
Техника нападающих ударов	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 30. Нападающий удар из зоны 2, 3 и 4 через сетку. Ударные движения (подача и нападающие удары), прыжки на блок, прыжки для нападающего удара. Ускорения по волейбольной площадке различными беговыми и прыжковыми способами. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и ног.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.9.	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
Индивидуальные тактические действия в нападении.	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 31. Тактика первых и вторых передач, нападающего удара из зоны 2 и 4. Выполнение упражнений для развития координационных способностей.	2	
Контроль выполнения нормативов по волейболу	2. Практическое занятие 32. Контроль выполнения нормативов по волейболу: прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, передача мяча двумя руками сверху над собой, нижняя боковая подача.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Баскетбол		0/30	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.  Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 33. Основы техники игры в баскетбол с учетом техники безопасности. Изучение тактических взаимодействий игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2.  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника бросков мяча в кольцо с места и в движении	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 34. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча» с отскоком от пола.	2	
	Практическое занятие 35. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Броски мяча в кольцо различными способами.	2	
	Практическое занятие 36. Техника выполнения штрафных бросков.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Совершенство-	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08

вание элементов игры в баскетбол. Учебная игра	В том числе практических занятий	4	ЛР 4, ЛР 9, ПК 1., ПК 3., ПК 4.
	Практическое занятие 37. Совершенствование технических приемов игры в баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Развитие прыгучести.	2	
	Практическое занятие 38. Групповые и командные взаимодействия игроков в учебной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Техника игры в защите и нападении	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 39. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Развитие быстроты в процессе занятий баскетболом.	2	
	Практическое занятие 40. Взаимодействия трех нападающих против двух защитников. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Практическое занятие 41. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Развитие специальной выносливости.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Индивидуальные дей-	В том числе практических занятий	6	

ствия в нападении и защите	Практическое занятие 42. Техника овладения мячом и противодействия. Многократные повторения технических приёмов.	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие 43. Чередование технических приёмов в различных сочетаниях. Индивидуальные действия игроков.	2	
	Практическое занятие 44. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника взаимодействия в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
Групповые действия в нападении и защите.  Контрольные нормативы по баскетболу	В том числе практических занятий	6	ЛР 4, ЛР 9
	Практическое занятие 45. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	
	Практическое занятие 46. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие 47. Техника и тактика двухсторонней учебной игры. Контрольные нормативы по баскетболу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		



Раздел 5. Лыжная подготовка		0/20	
<p>Тема 5.1.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Техника попеременного двухшажного хода</p>	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08  ЛР 4, ЛР 9,
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 48. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	Практическое занятие 49. Передвижение по учебной лыжне попеременно - двухшажным ходом.	2	
	Практическое занятие 50. Прохождение дистанции 2000 м. по учебной лыжне.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<p>Тема 5.2.</p> <p>Техника классического хода.</p> <p>Повороты на месте и в движении</p>	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 51. Передвижение по учебной лыжне двухшажным попеременным и одновременным одношажным ходом.	2	
	Практическое занятие 52. Передвижение попеременно - двухшажным ходом с переходом на одновременный ход. Повороты на месте и в движении: переступанием, левым или правым махом, прыжком с опорой и без опоры, упором, плугом.	2	
	Практическое занятие 53. Эстафета на учебной лыжне. Развитие координации движений.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК08
Техника конькового хо- да.	В том числе практических занятий	2	ЛР 4, ЛР 9,
Подъемы, спуски, тор- можения	Практическое занятие 54. Техника полуконькового и конькового хода.	2	
	Практическое занятие 55. Техника спусков в основной стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Одновремен- ные и попеременные хо- ды: классический и конь- ковый.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
Контрольное прохожде- ние дистанции 3000м.	В том числе практических занятий	2	ПК 1., ПК 3., ПК 4.
	Практическое занятие 56. Совершенствование одновременных и попеременных классических и коньковых ходов. Общая физиче- ская подготовка. Развитие мышечной выносливости.	2	
	Практическое занятие 57. Прохождение классическим ходом по учебной лыжне. Контрольное прохождение дистанции 3000м. с учетом времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего		110	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Кадровое обеспечение

Реализация ППССЗ по специальности физическая культура должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующей профессиональной сферы, является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

##### Спортивный инвентарь по видам спорта.

##### *1. Легкая атлетика;*

- гранаты (балванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).

##### *2. Гимнастика:*

- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);

- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);
- эспандер (2 шт.);
- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для пресса (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).

*3. Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:*

- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).

*4. Лыжный спорт:*

- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).

*5. Туристский инвентарь:*

- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);
- спальный мешок (4-6 шт.).

*6. Другой инвентарь:*

- коньки хоккейные (25-30 пар);
- коньки фигурные (6-10 пар);
- шахматная доска + набор шахмат (4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).

*7. Тренажеры:*

- вибромассажер (1 шт.);
- магнитная беговая дорожка (1 шт.);
- электрическая беговая дорожка (2 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- тренажер «Мульти жим» (1 шт.);
- тренажер «Наездник» (1 шт.);
- стол для армреслинга (1 шт.);
- велотренажер (1-2 шт.).

### **3.3 Информационное обеспечение**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные печатные издания**

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

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

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

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

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

### **3.2.1. Основные электронные издания**

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

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

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

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

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

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

#### Дополнительные источники

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

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное</p>

<p>профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>
---	---	--

#### 4.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в соответствии с Положением о текущем и итоговом контроле преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений в форме накопительного оценивания и экспертного наблюдения за учащимися;</li> <li>- оценка результатов учебных нормативов по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств (приложения нормативов в таблицах по видам спорта).</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины в формате тестирования.</li> </ul> <p>Цели итогового контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение уровня усвоения студентами учебного материала, предусмотренного</li> </ul>



оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки.

программой дисциплины;

- определение уровня умений по общей физической подготовке (приложение нормативов в таблице);
- определение уровня умений (для выпускных групп) по общей физической подготовке в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

При проведении **дифференцированного зачета в формате тестирования** оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся производится по пятибалльной шкале. При выполнении заданий ставится отметка:

- «5» - за правильное выполнение более 91-100% заданий;
- «4» - за 80-90% правильно выполненных заданий;
- «3» - за 60-79% правильно выполненных заданий,
- «2» - за 40-59% правильно выполненных заданий.

### 4.3 Приложение (таблицы тестов и нормативов)

Зачетные нормативы по волейболу

ЗАДАНИЯ	I курс						II курс						III курс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача мяча снизу/сверху над собой	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15	14	18	22	12	14	18
Передача мяча снизу/сверху в стену	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15	10	15	20	10	15	20
Подача мяча	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по лыжным гонкам

Лыжи:	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 км	-	-	-	21,3 0	19,5 0	19,3 0	-	-	-	21,0	19,3 0	18,3 0	-	-	-	20,0	19,0	18,0
5 км	29,0	28,40	28,0	-	-	-	28,1 5	25,20	24,3 0	-	-	-	27,0	24,4 0	23,30	-	-	-

Учебные нормативы по баскетболу

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50		-	-	45	50	55

стены мяча. Расстояние 2,5 м; время 30 сек, время 60 сек.																			
Скоростное ведение	7,1	6,5	6,0	7,8	7,2	6,7	7,0	6,4	5,9	7,7	7,1	6,7	7,0	6,4	5,9	7,7	7,1	6,7	
Ведение - два шага - бросок	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	-	-	-	-	-	-	
Штрафные броски	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4	

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы	I курса						II курса						III курса					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	14,8	14,4	14,0	17,6	17,2	16,8	14,6	14,2	13,8	17,4	17,0	16,6	14,4	14,0	13,6	17,2	16,8	16,4
Бег 500 м				2,10	2,00	1,55				2,00	1,55	1,50				1,55	1,50	1,45
Бег 1000 м	4.20	3.50	3.35				3.50	3.45	3.30				3.45	3.40	3.30			
Бег 2000 м				12,0	11,40	11,20				11,50	11,30	11,10				11,40	11,20	11
Бег 3000 м	14,00	13,40	13,20				13,50	13,30	13,10				13,40	13,20	13,00			
Прыжки в длину с места	180	190	200	140	150	160	190	200	210	145	155	165	200	210	220	150	160	170

Тесты общей физической подготовки

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание и опускание туловища	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45	35	40	45	35	40	45
Подтягивание (юноши)	6	8	10				7	9	11				8	10	12			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				8	10	12				10	12	14				12	14	16
Прыжки со скалкой за 1 мин.	120	135	140	115	130	140	120	135	140	120	135	150	200	230	260	200	230	260
Сила кисти/кг	40	45	52	26	30	35	40	45	52	26	30	35	41	47	57	26	31	41

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 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.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух

видов): - в печатной форме;

- в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы 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 предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины**

### **СГ. 04 Физическая культура**

**2023 г.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **34.02.01**

#### **Сестринское дело СПО.**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу СПО по углубленной подготовке.

Год обучения: 1-3 год, 1-5 семестры.

Максимальная учебная нагрузка — 126 часов, в том числе:

учебная нагрузка — 126 часа;

самостоятельная работа — 0 часа.

#### **Цели и задачи дисциплины:**

**Цель** - формирование знаний и умений в физкультурно-оздоровительной деятельности, направленных на укрепление здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.

#### **Задачи:**

- формирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, общеобразовательном, профессиональном, социальном развитии человека;
- формирование основ здорового образа жизни.

Программа учебной дисциплины предусматривает изучение технико-тактических основ спортивных игр (волейбола, баскетбола), лыжной подготовки, легкой атлетики, спортивного туризма, а также основных традиционных оздоровительных систем, комплексов гимнастики. Программой предусмотрено чтение лекции по физической культуре в профессиональной подготовке студентов и социокультурном развитии личности студента; проведение практических и самостоятельных занятий по дисциплине.

Практические занятия предусмотрены по следующим разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика, основные традиционные оздоровительные системы, лыжная подготовка.