

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

Физическая культура

Специальность *Сестринское дело (базовая подготовка)*

очно-заочная форма обучения

**Учебный план
2021-2025**

Рассмотрена и одобрена на заседании
ЦМК № 1
Протокол № 9 от 11.05 2021 г.
Председатель ЦМК
И.И. Антипова

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего профессионального
образования 34.02.01 Сестринское дело (базовая
подготовка), утверждено приказом
Министерства образования и науки РФ от 12
мая 2014 г. № 502

Заместитель директора
по учебно-производственной работе



Л.Н. Михайлова

Составитель И.В. Родионова – преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты А.Ю. Ефименко – заведующий отделением по специальности Сестринское дело (очно-заочная форма обучения).

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ***Физическая культура***

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по специальности СПО Сестринское дело (базовая подготовка), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа составлена для очно-заочной формы обучения.

Рабочая программа адаптирована на основании Письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, в том числе оснащённости образовательного процесса» и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утверждённые Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 20 апреля 2015г № 06-830 вн.

Рабочая программа – это элемент адаптированной образовательной программы СПО по специальности Сестринское дело (базовая подготовка). Она направлена на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных знаний и умений и способствует социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, ст.79 и следующих особенностей обучающихся: лица с нарушениями слуха (слабослышащие), лица с нарушениями зрения (слабовидящие), лица с нарушениями речи, лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалиды.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла федерального компонента.

1.2.1 Задачи адаптированной рабочей программы

Содействие получению обучающимися с ОВЗ и инвалидностью качественного образования, необходимого для реализации образовательных запросов и дальнейшего профессионального самоопределения посредством современных образовательных технологий: дифференцированных разноуровневых заданий, информационных технологий, личностно-ориентированного подхода, применения электронных образовательных ресурсов, индивидуальных и групповых форм организации учебной деятельности, технологий кейс-стади, здоровьесберегающих технологий, игровых технологий, информационно-коммуникационных технологий и т.д.

Создание условий, способствующих освоению обучающимися с ОВЗ и обучающимися – инвалидами образовательной программы и их интеграции в учебной группе и колледже (социальная адаптация).

Формирование у обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ правильной мотивации к получению СПО и дальнейшей его реализации.

Повышение уровня доступности среднего профессионального образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формирование в колледже толерантной социокультурной среды.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

В результате освоения дисциплины у будущей медицинской сестры должны формироваться следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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 подчиненных членов команды и результат выполненных заданий.

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

ОК 9.Ориентироваться в условиях частой 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.

**1.4. Количество часов на освоение
рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 308 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 8 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 300 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	308
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе лекции семинарские занятия практические занятия	не предусмотрено не предусмотрено 8
Самостоятельная работа студента (всего)	300
– ОФП	48
– кроссовая подготовка	50
– выполнение комплекса упр. утренней гимнастики	46
– выполнение комплексов упр. производственной гимнастики	46
– выполнение комплексов упр. на развитие координации движений	38
– выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции	26
– выполнение комплекса упр. на развитие ловкости	24
– выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, комбинированные и лабораторно-практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов			Уровень освоения
		Комбинированные занятия	Лабораторно-практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
	1 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика			2	100	
	Содержание учебной информации. Бег на средние дистанции. Сдача дифференцированного зачета.				1
	Практическое занятие № 1. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Сдача дифференцированного зачета.		2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие координации движений. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие ловкости. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости.			12 20 10 16 10 10 6 6	2

2 курс					
Раздел 1 Волейбол.			2	80	
	Содержание учебной информации. Верхняя передача мяча. Сдача дифзачета.				
	Практическое занятие № 1 Волейбол. Верхняя передача мяча. Сдача дифзачета.		2		2
	Самостоятельная работа студентов. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие координации движений. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие ловкости. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости.			12 10 12 12 4 10 8 2	
3 курс					
Раздел 3.			2		2

Баскетбол.				80	
	Содержание учебной информации. Броски мяча со средней дистанции. Сдача дифзачета.				
	Практическое занятие № 1. Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Сдача дифзачета.		2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП. Кроссовая подготовка. Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики. Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики. Выполнение комплекса упр. на развитие координации движений. Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции. Выполнение комплекса упр. на развитие ловкости. Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости.			12 10 12 12 10 4 4 6	
	4 курс				
Раздел 1. Волейбол.			2	80	1
	Содержание учебной информации. Нижняя прямая подача. Сдача дифзачета.				
	Практическое занятие № 1. Волейбол. Прямая нижняя подача. Сдача дифзачета.		2		
	Самостоятельная работа студентов. ОФП. Кроссовая подготовка.			12 10	2

	Выполнение комплекса упр. утренней гимнастики.			12	
	Выполнение комплекса упр. производственной гимнастики.			12	
	Выполнение комплекса упр. на развитие координации движений.			8	
	Выполнение комплекса упр. на развитие быстроты реакции.			2	
	Выполнение комплекса упр. на развитие ловкости.			6	
	Выполнение комплекса упр. на развитие скоростной выносливости.			8	
Курсовые работы по дисциплине не предусмотрены					
	Всего: 308 часов, из них		8	300	

Характеристика уровня освоения учебного материала:

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

Возможные изменения в учебной программе в течение учебного года.

В связи с изменениями погодных условий допускается замена одного раздела программы на другой.

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного оборудования

Оборудование спортивного зала

- гимнастические лестницы
- турник
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- скакалки
- секундомеры
- скамейки
- гимнастические коврики
- гимнастические палки
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты

Технические средства обучения:

- магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Вайнер Э.Н. «Лечебная физическая культура» уч.пос. 2011г.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка «Феникс» 2010г.
3. Жилкин А.И. Кузьмин В.С. Сидорчук Е. В. уч.пос. «Легкая атлетика» Академия 2010г.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.

Дополнительные источники:

1. Глазко Т.А., Купчинов Р.И., Михаленя В.М. Физическое воспитание учащейся молодежи: Учеб. пособие. Мн., 1995.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Савин В.П. уч.пос. «Спортивные игры» Академия 2008г.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2006.
6. Разницын А.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов. – Гродно, 2002. – 72 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры М., 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля.
Усвоенные знания – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.

**Распределение учебных часов по формам занятий
на 2018-2022 учебный год
Специальность Сестринское дело (ФГОС СПО)
дисциплина Физическая культура
Курс 1,2,3,4 очно-заочная форма обучения**

№	Наименование темы практического занятия	Кол-во часов
1	1 курс Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Сдача дифференцированного зачета.	
	Всего:	2
1	2 курс Волейбол. Верхняя передача мяча. Сдача дифзачета.	
	Всего:	2
1	3 курс Баскетбол. Броски мяча со средней дистанции. Сдача дифзачета.	
	Всего:	2
1	4 курс Волейбол. Прямая нижняя подача. Сдача дифзачета.	
	Всего:	2
	Итого по дисциплине	8

Заведующий отделением
по специальности Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения)

В.Я. Саттаров.