

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «КИЗЛЯРСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

31.02.01 Лечебное дело

34.02.01 Сестринское дело

31.02.02 Акушерское дело


Базовый уровень подготовки

**ПЕРЕСМОТРЕНА И
ОДОБРЕНА**

Цикловой предметной комиссией
гуманитарных, естественнонаучных и
социально – экономических дисциплин

Протокол № 1 от
«30» 08 2024 г.

Председатель ЦК

 И.А.Титова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РД
«Кизлярское медицинское училище»

 Р.М.Шахбанов

« 30 » 08 2024 г.



Организация – разработчик: ГБПОУ РД «КИЗЛЯРСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Составитель: Н. З. Михайлова, преподаватель ГБПОУ РД «КМУ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет БД.06 Физическая культура является частью обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы ГБПОУ РД «КИЗЛЯРСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ» (очной формы обучения, на базе основного общего образования) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.02 Акушерское дело.

Уровень освоения учебного предмета — базовый

1.2. Планируемые результаты освоения предмета

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК), личностные результаты (ЛР)

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	Личностные результаты (ЛР)
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 02	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 09	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.

<p>Код и наименование формируемых компетенций</p>	<p>Планируемые результаты освоения предмета</p>	
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p style="text-align: center;">Общие</p> <p>Части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности - готовность к социальной направленности, технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; 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 style="text-align: center;">Дисциплинарные</p> <p>уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; — владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - меть переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - меть интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: - 6) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; - составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; 	<p>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);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Исползовать 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; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; 	<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);

	<p>потребность в физическом совершенствовании-занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов у собственников возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний постоянно повышать свой образовательный культурный уровень 	<p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	--

<p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <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"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проведению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный культурный уровень. 	<p>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);</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	--

1. Структура и содержание общеобразовательного предмета

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	74
в т. ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.	
теоретическое обучение	12
практические занятия	60
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета
БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Промежуточная аттестация (консультации / экзамен)
1	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (теоретическое занятие)	2	2			
2	Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения (ТЗ)	2	2			
3	Методика составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности (ТЗ)	2	2			
4	Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений комплекса ГТО. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания (ТЗ)	2	2			
5	Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья, умственной и физической работоспособности, физической подготовленности (ТЗ)	2	2			
6	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности среднего медицинского работника (ТЗ)	2	2			
7	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности среднего медицинского работника.	2		2		
8	Физическая культура в профессиональной деятельности среднего медицинского работника	2		2		
9	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально – прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности в сфере здравоохранения.	2		2		
10	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактики заболеваний.	2		2		

	связанных с учебной и производственной деятельностью средних медицинских работников.					
11	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте.	2		2		
12	Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений.	2		2		
13	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2		2		
14	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма.	2		2		
15	Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования.	2		2		
16	Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча двумя руками над собой.	2		2		
17	Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2		2		
18	Обучение технике подачи (верхняя, нижняя)	2		2		
19	Овладение техникой приема мяча	2		2		
20	Развитие физических способностей средствами волейбола. Применение изученных приемов в учебной игре «Волейбол»	2		2		
21	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности. Правила судейства.	2		2		
22	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении.	2		2		
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2		
24	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении	2		2		
25	Овладение и закрепление техники выполнения бросков	2		2		
26	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника	2		2		
27	Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча. Броски из-под кольца с места, с разбега, 2 – шага – бросок в кольцо.	2		2		
28	Баскетбол. Учебная игра. Выполнение технико – тактических приемов в игровой деятельности.	2		2		
29	Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон.	2		2		
30	Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. Демонстрация техники на отрезке до 30м.	2		2		
31	Бег с высокого старта. Демонстрация техники на отрезке до 100 м.	2		2		
32	Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м	2		2		
33	Обучение техники бега на средние дистанции, старт, разбег, финиширование.	2		2		
34	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.	2		2		
35	Кроссовый бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2		2		
36	Овладение техникой прыжка в длину с места.	2		2		

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2				2
ИТОГО	74	12	60		2