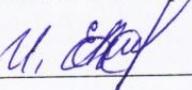


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«КИЗЛЯРСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**34.02.01 Сестринское дело
на базе среднего общего образования**

<p align="center">ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</p> <p>Цикловой предметной комиссией гуманитарных, естественнонаучных и социально – экономических дисциплин</p> <p>Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.</p> <p>Председатель ЦК</p> <p> И.А.Титова</p>	<p align="center">РАЗРАБОТАНА</p> <p>на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минпросвещения России №732 от 12.08.2022 г.)</p> <p>Заместитель директора по ОМР</p> <p> Е.А. Ильясова</p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор ГБПОУ РД «Кизлярское медицинское училище»</p> <p> Р.М.Шахбанов</p> <p>«__» _____ 20__ г.</p> 
---	--	--

Организация – разработчик: ГБПОУ РД «КИЗЛЯРСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	<p>— использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>— владение техническими</p>	<p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

¹ Можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ООП.

	приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	---	--

2. СТРУКТУРА В СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
вт. чх	
теоретическое обучение	
практические занятия	108
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	6

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Наименование тем	Количество часов при очной форме обучения				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Промежуточная аттестация (консультации / экзамен)
1	Основы физической культуры. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	2	2			
2	Двигательная активность и здоровье. Проведение функциональных проб	2	2			
3	Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль	2	2			
4	Специальная разминка в легкой атлетике. Бег на короткие дистанции, финиширование	2	2			
5	Техника низкого старта, бег на 30-40 м	2	2			
6	Техника бега на средние дистанции	2	2			
7	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	2			
8	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах	2	2			
9	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей	2	2			
10	Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах	2	2			
11	Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты	2	2			
12	Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости	2	2			
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2			
14	Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня	2	2			
15	Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры.	2	2			
16	Принципы здоровьесберегающих технологий	2	2			
17	Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте	2	2			
18	Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения	2	2			
19	Действия командира отделения, маршевые песни	2	2			

20	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места	2	2			
21	Техника ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении	2	2			
22	Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом	2	2			
23	Техника бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции	2	2			
24	Техника штрафных бросков в корзину	2	2			
25	Техника защиты. Техника перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении	2	2			
26	Техника перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину	2	2			
27	Техника нападения и защиты в индивидуальных действиях	2	2			
28	Техника нападения и защиты в групповых и командных действиях	2	2			
29	Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков	2	2			
30	Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу	2	2			
31	Техника высокого старта, бег на 60 и 100 м	2	2			
32	Техника бега на длинные дистанции	2	2			
33	Бег по пересеченной местности	2	2			
34	Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	2			
35	Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	2			
36	Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	2			
37	Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	2			
38	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	2			
39	Метание гранаты в цель и на дальность.	2	2			
40	Волейбол. Стойки в волейболе. Поддача мяча различными способами.	2	2			
41	Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов.	2	2			

42	Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.	2	2			
43	Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	2			
44	Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	2			
45	Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	2			
46	Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	2			
47	Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.	2	2			
48	Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	2	2			
49	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	2			
50	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.	2	2			
51	Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.	2	2			
52	Техника перетягивания каната	2	2			
53	Обучение и совершенствование техники перетягивания.	2	2			
54	Промежуточная аттестация (другие формы контроля)	2	2			
	Сдача контрольных нормативов					
	ВСЕГО	108	108			

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ² формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность и здоровье.</p> <p>Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>		

² В соответствии с Приложением 3 ООП

	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Ярактические занятия № 1 Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	2	
	Ярактические занятия №2 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).	2	
	Ярактические занятия №3 Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	2	
	Ярактические занятия №4 Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	Ярактические занятия №5 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 4.Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. 5.Ведение дневника самоконтроля	2	
	Ярактические занятия №6 Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	летика		
Тема 2.1. Легкая атлетика один из основных и	Содержание учебного материала	30	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6.

наиболее массовых видов спорта	гранаты.		ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	30	
	Ярпрактические занятия №7 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Ярпрактические занятия №8 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Ярпрактическое занятие №9 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	Ярпрактические занятия № 10 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.	2	
	Ярпрактические занятия № 11 Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также	2	

60-100-150 и т.д.		
Ярктические занятия № 12 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности.	2	
Ярктические занятия № 13 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности.	2	
Ярктические занятия № 14 Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	2	
Ярктическое занятие № 15 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
Ярктическое занятие № 16 Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе. Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м.	2	
Ярктические занятия № 17 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	2	
Ярктические занятия № 18 Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание,	2	

	полет, приземление.		
	Ярактическое занятие № 19 Метание гранаты в цель и на дальность	2	
	Ярактические занятия 20	2	
	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
	Ярактические занятия 21 Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
Раздел 3. Атлетич	ская гимнастика		
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека	Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Ярактическое занятие №22 Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.	2	
	Ярактическое занятие №23 Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	2	
	Ярактическое занятие №24 Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	Ярактическое занятие №25 Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	

	Ярпрактическое занятие №26 Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Командные действия игроков.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	22	
	Ярпрактические занятия №27 Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Ярпрактические занятия №28 Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.	2	
	Ярпрактические занятия №29 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	
	Ярпрактические занятия №30 Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.	2	

Ярактические занятия №31

Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину.

2

Ярактические занятия №32

Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.

2

Ярактические занятия №33

Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.

2

	Ярктические занятия №34 Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Ярктические занятия №35 Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.	2	
	Ярктические занятия №36 Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.	2	
	Ярктические занятия №37 Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.	2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча. Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. Командные действия игроков.		ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Ярктическое занятие №38 Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	
	Ярктические занятия №39 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
	Ярктические занятия №40 Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.	2	
	Ярктические занятия №41	2	

	Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.		
	Ярпрактические занятия №42	2	
	Ярпрактические занятия №43 Обучение технике нападающего удара и блокирования.	2	
2			
2			
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Техника акробатиче СКИк упражнени И И комбинаци й.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	изучение техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Ярпрактическое занятие №46 Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	2	
	Ярпрактическое занятие №47 Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка). Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.	2	
	Ярпрактическое занятие №48 Изучение техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через	2	

	плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.		
	Ярктическое занятие №49 Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных	2	
	Ярктическое занятие №50 Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных	2	
Тема 5.2. Гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Техника упражнений на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Ярктическое занятие №51 Выполнение К.Н.:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие координационных возможностей.	2	
	Ярктическое занятие №52 Выполнение К.Н.:Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие координационных возможностей.	2	
Тема 5.3. Гимнастика: *О Ле“ Т ЛОИИ и из положения лежа на спине.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Ярктическое занятие №53 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.	2	
	Ярктическое занятие №54 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.	2	
Тема 5.4 Техника перетягива	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Техника перетягивания каната		
	В том числе практических и лабораторных занятий		

ния каната.	Ярактическое занятие №55		
	Обучение и совершенствование техники перетягивания.	2	
	Ярактическое занятие №56	2	
	Обучение и совершенствование техники перетягивания.		
Втоговое занятие	Промежуточная аттестация (другие формы контроля)	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2. ИТК 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	Сдача контрольных нормативов		
Всего:		112	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» требуется наличие универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ООП СПО могут быть использованы:

- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

2.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

2.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева Г. Ф. Плавание учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2.

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с.- (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-11533-8

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.
5. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2
6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0
8. Орлова Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6.
9. Орлова Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
10. 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
11. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018. — 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
12. Физическая культура: М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN: 978- 5-406-07424-4

2.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева Г. Ф. Плавание учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей
3. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — М. Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст электронный // Электронно-библиотечная система ФР BOOKS [сайт]. — URL: <http://www.inrbookshon.ru/80802.html>1. Российское образование. Федеральный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
4. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу учебное пособие для спо / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0.

Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Журин А. В. Волейбол. Техника игры учебное пособие для спо / А. В. Журин. Санкт-Петербург Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

7. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

8. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и мас-сажа. Массаж учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

9. Конеева Е.В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт] — URL <https://urait.ru/bcode/469681>

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

12. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

14. 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> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

2.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriva.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL:

3. КОНТРОЛЬ В ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения '	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах <i>ОФП</i> , индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование
умения — использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;

В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты

<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>функциональных возможностей своего организма;</p> <p>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p>
---	--	--

4. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы — программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения, на базе основного общего образования) 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 одного вида):

- 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 аутического 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.

