

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ. 04. Физическая культура»

по специальности

34.02.01 Сестринское дело

очной формы обучения

Квалификация - Медицинская сестра / Медицинский брат

Хасавюрт, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

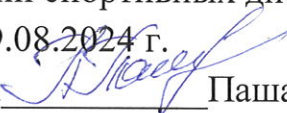
- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 (зарегистрировано в Минюсте России 26 декабря 2013 г. Регистрационный № 30861);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Разработчик: Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин

Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Председатель ПЦК  Пашаев П.И.

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ. 04. Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ. 04. Физическая культура» является обязательной частью общего социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 24. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 30. Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоение дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

КОД ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08;	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
ЛР 24	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	
ЛР 30	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	ВСЕГО	Объем часов			
		2 курс		3 курс	
Максимальная нагрузка	120	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
Объем образовательной программы учебной дисциплины	112	30	36	28	18
в том числе:					
практические занятия	112	30	36	28	18
Самостоятельная работа	8		4		4
изучение основ физической культуры, составление рефератов	8		4		4
Промежуточная аттестация в форме Дифзачета					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ. 04. Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формирующих способностей элемент программы
	2 курс	66/66	
Тема: Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. 2. Зоны риска физического здоровья воспитателя. 3. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2/0 2	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Легкая атлетика (Бег, метания, прыжки)	Содержание учебного материала:	28/28	
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия		
	Практические занятия 1. (Бег): низкий старт и стартовый разбег, высокий старт, бег по дистанции, бег 30 м, 100м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м. подготовительные и специальные упражнения для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, повторный бег, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, тестирование	12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; метания гранаты из-за головы с места с разворотом туловища, из положения стоя боком по направлению метания; переход от разбега к броску; метания гранаты в целом, подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	8	

Тема: Спортивные игры (Баскетбол, волейбол)	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнении специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники приземления и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; прыжки с трех пяти шагов разбега, с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега на дальность, подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков		8	
	Содержание учебного материала:		24/24	
	1. Баскетбол			
	2. Волейбол			
	В том числе практические занятия		24	
	Практические занятия 4. (Баскетбол): повторение ранее изученные элементы техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных упражнений и выполнение изученных технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических элементов игры: ловля, передачи, броски, ведение на быструю, учебная игра. Выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование техники игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча в сочетании; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях (с пассивным и полуактивным сопротивлением соперника); совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока без мяча; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; разучивание и совершенствование технических приемов и тактических действий при учебной игре в баскетбол; проведение подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола; стритбол, учебная игра		12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; «Пионербол», учебная игра.		12	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала:		6/6	
	1. Строевая гимнастика			

(Строевая гимнастика, элементы акробатики)	2. Элементы акробатики			ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	В том числе практические занятия		6	
	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом и обратно;		2	
	Практические занятия 7. (Элементы акробатики): выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.		4	
	Содержание учебного материала:		8/8	
Тема: Подвижные игры (Игры с элементами спортивных игр, элементы бега, прыжков и метания)	1. Игры с элементами спортивных игр			ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	2. Игры с элементами бега, прыжков и метания			
	3. «Веселые старты»			
	4. Игры с элементами ОРУ			
	В том числе практические занятия		8	
	Практические занятия 8. (Игры с элементами спортивных игр): Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4.		2	
	Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4.			
	Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку), «Лапта-бейсбол», «Держание мяча» (футбол), «Ручной мяч», «Салки баскетбольным мячом»			
	Практические занятия 9. (Игры с элементами бега, прыжков и метания): Проведение подвижных игр – «Салки простые», «Знамя на кону», «Зайцы, сторож и Жучка», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Кто быстрее» (с преодолением различных препятствий)		2	
	Практические занятия 10. («Веселые старты»): Проведение эстафет: - линейные (с передачей эстафеты): с прохождением дистанции бегом по прямой, с переноской предметов, с выполнением кувырков, с преодолением препятствий, со скакалкой; - с мячами: передачами друг другу, бросками в различные цели, ведением; - с выполнением различных действий: с прыжками через гимнастическую скамейку, переползанием по скамейке, подтягиваясь руками, приседаниями, перелазанием через условный забор, прыжком через условную канаву, переноской предметов, товарища		2	

	(партнера)		
	Практические занятия 11. (Игры с элементами ОРУ): Проведение подвижных игр – «Перетягивание каната», «Коршун и наседка», «Поезда», «Кто сильнее», «Борьба на руках», «Вытолкни из круга» (взявшись за длинную палку-пест), эстафета 8x50м., челночный бег 3x10м, «Русская лапта»	2	
	Содержание учебного материала:	4	
	Повторение изученного материала	8	
Самостоятельная работа:		Всего 64 ч	
		Самостоятельно 4 ч	
	3 курс	46/46	
Тема: Легкая атлетика (Бег, метания, прыжки)	Содержание учебного материала:	22/22	
	1. Бег		
	2. Метания		
	3. Прыжки		
	В том числе практические занятия	22	
	Практические занятия 1. (Бег): выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, разучивание техники финиширования; повторный бег 2-3x20-30м, бег 100м, 500м (дев), 1000м (юн); разучивание и совершенствование техники бега по выражу, техники передачи эстафеты, тестирование; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.	14	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Практические занятия 2. (Метания): выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; разучивание техники скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага), метания в целом на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами метания	4	
	Практические занятия 3. (Прыжки): выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники разбега и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; повторные прыжки с 12-15 беговых шагов разбега; прыжки с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», прыжки в длину с разбега в целом на дальность; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	4	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Содержание учебного материала:	18/18	
	1. Баскетбол.		

игры (Баскетбол, волейбол)	2. Волейбол			ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	В том числе практические занятия		18	
	Практические занятия 4. (Баскетбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча; разучивание и совершенствование тактических действий: взаимодействия в двойках «Передал и вышел», наведение; взаимодействие в тройках «Тройка», «Малая восьмерка»; командные действия игроков в нападении и защите; учебная игра; стритбол.		10	
	Практические занятия 5. (Волейбол): выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар; совершенствование технических приемов; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра.		8	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Содержание учебного материала:		2/2	
	1. Строевая гимнастика.			
Тема: Гимнастика. (Строевая гимнастика и элементы акробатики)	В том числе практические занятия		2	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	Практические занятия 6. (Строевая гимнастика): выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно; выполнение обтекающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; выполнение упражнений на гимнастическом бревне; подтягивания на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой;		2	
	Содержание учебного материала:			
Тема: Подвижные игры	1. Подвижные игры.		4/4	ОК 08, ЛР 24, ЛР 30
	В том числе практические занятия		4	
	Практические занятия 7. (Подвижные игры): Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», «Салки		4	

	баскетбольным мячом» стритбол, «10 передач», баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Тримбол» (перебрасывание мяча руками через волейбольную сетку), пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Лапта-бейсбол», «Ручной мяч».		ЛР 24, ЛР 30
Самостоятельные занятия:	Содержание учебного материала: Повторение изученного материала	4	
		4	
	Всего	46 ч	
		8 ч самостоятельно	
	Итого обязательных часов самостоятельных работ	112 ч	
	Максимально	8 ч	
		120 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование кабинета в соответствии с ФГОС	Учебно-наглядные пособия, учебное оборудование
Спортивный комплекс:	
Спортивный зал и зал ритмики и хореографии совмещены	Оборудование и спортивный инвентарь: - конь гимнастический - мячи баскетбольные; - мячи волейбольные; - ракетки и шарики для тенниса; - спортивные маты; - стол теннисный; - гири спортивные; - штанга; - сетка волейбольная; - секундомер; - мячи футбольные; - ворота для мини-футбола; - кольцо баскетбольное; - стенка гимнастическая; - канат для лазания; - коврики гимнастические; - планка для прыжков в высоту; - дорожка для прыжков в длину; - набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания; - магнитофон
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Площадка для баскетбола; - для волейбола; - беговая дорожка; - щиты баскетбольные; - стойки волейбольные
Стрелковый тир	Комплект для стрельбы (электронный тир)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011 г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008 г.
4. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
5. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
6. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г.
7. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
8. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка «5» отлично выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат Оценка «4» хорошо двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат Оценка «3» удовлетворительно двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат Оценка «2» неудовлетворительно двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный Оценка «зачтено» или «ДЗ» выставляется студенту при выполнении тестовых нормативов, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов Оценка «незачтено», если средний балл ниже «3».	Педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные упражнения
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		Фронтальный опрос