

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

для профессии **31.01.01 Медицинский администратор**

Квалификация - медицинский администратор

Нормативный срок обучения – 1г.10 месяцев

На базе основного общего образования

Форма обучения – очная

Хасавюрт 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директора по учебной работе  
Гаджиев Р.Ш.

(подпись)  
августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 31.01.01 Медицинский администратор, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 5 июня 2024 г. N 387

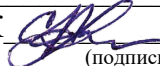
**Организация- разработчик:** ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н.Батырмурзаева»

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева»

**Разработчик:** Пашаев П.И., преподаватель ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии медицинского отделения

Протокол №1 от 28.08.2024 г

Председатель ПЦК  Сулейманова У.А.  
(подпись)

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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	11
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	12

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социальногуманитарному циклу (СГ.00).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, 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>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- 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).</li> </ul>	
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>26</b>
<b>Учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>24</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа</b>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

## 2.2. 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	-	
	2.Сущность и ценности физической культуры.		
	3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).			
5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
<b>Практические занятия № 1 - 4</b>			

	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Основы легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1. Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние дистанции 3. Техника бега по прямой и виражу, на пересеченной местности. 4. Эстафетный бег. 5. Техника спортивной ходьбы.	-	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	<b>Практические занятия № 5 -7</b> 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. Бег дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	<b>Практическое занятие № 8, 9</b> Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим бегом дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Бег по дистанции.	2	
<b>Практические занятия № 10-12</b> Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60100 и т.д.	2		

	<p><b>Практические занятия № 13-15</b> Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции в 500- 1000 м.</p>	2	
	<p><b>Практическое занятие № 16</b> Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений</p>	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1. Роль гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.</li> <li>2. Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.</li> <li>3. Техника акробатических упражнений и комбинаций.</li> <li>4. Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</li> <li>6. Опорный прыжок.</li> <li>7. Подъем туловища из положения лежа на спине.</li> <li>8. Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».</li> <li>9. Техника перетягивания каната</li> <li>10. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</li> </ol>		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>	-	
	<p><b>Практическое занятие № 1 -3</b> Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).</p>	2	



	Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		
	<b>Практическое занятие № 4 -7</b> Изучение техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полу-шпагат, равновесие.	2	
	<b>Практическое занятие № 8 -10</b> Техника упражнений на развитие силы. Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие координационных возможностей.	2	
	<b>Практическое занятие № 11-13</b> Обучение техники выполнения опорного прыжка. Техника выполнения упражнений со скакалкой. ОРУ на развитие физических качеств. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	
	<b>Практическое занятие № 14 -16</b> Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	
	<b>Практическое занятие № 17-20</b> Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.	2	
	Зачет		ОК 04, ОК 06, ОК 08
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего часов)</b>		<b>26</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)</b>		<b>24</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

##### **Спортивный зал:**

Основное оборудование: сетка баскетбольная - 2 шт., кольца баскетбольные - 3 шт., ворота футбольные - 2 шт., скамейки гимнастические - 3 шт., сетка волейбольная - 2 шт., мяч футбольный - 2 шт., мяч волейбольный - 4 шт., мяч баскетбольный - 2 шт., скакалки - 5 шт., обручи гимнастические - 4 шт., гири (24 кг) - 2 шт., секундомер - 2 шт., коврики резиновые - 4 шт., турник навесной - 2 шт., канат для лазанья - 1; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-источников**

##### *Основная литература*

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-22235159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>;

##### *Дополнительная литература*

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
2. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://fis1922.ru>
3. Газета «Теория и практика физической культуры» - <http://teoriya.ru/ru>

##### **Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.mfosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] - <http://minstm.gov.ru>
4. Правила игры - <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
5. Спортивные новости - <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Спортивные школы - <http://www.rules.sport-clubs.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
8. Школа волейбола - <http://www.volleyball.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе;</li> <li>- умеет сотрудничать, проявляет взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности</li> <li>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> <li>- использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы по видам спорта;</li> </ul>
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
Основы здорового образа жизни	излагает и использует технологиикрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

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

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования по профессии 31.01.01 Медицинский администратор 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 радио-классом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видео-увеличителей 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*

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.