

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности

34.02.01 Сестринское дело

Профиль получаемого профессионального образования – естественно-научный

форма обучения – очная

срок обучения – 3 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦМК «Сестринское дело» «01» сентября 2023 года, протокол № 1
Председатель ПЦМК: Е.М. Бондарчук

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413, с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 № 502.

Разработчик: АНПО «ИРБИС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре ПСССЗ

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПСССЗ ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
----	--------	--------

<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>

**Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы**

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>
<p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.</p>	<p align="center">ЛР 12</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
консультации	-
Самостоятельная работа	174
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах, зачета с оценкой в 8 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Глава 1. Введение</i>			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие		
	1 Основные понятия и требования.		
<i>Глава 2. Гимнастика</i>			
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие		
	1 Выполнение строевых упражнений. Повороты .ОРУ. УГГ.		
Тема 2.2. Общие развивающие упражнения	Содержание	6	
	Практическое занятие		
	1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	2 Выполнение комплексов на коврик, скамейке, гимнастической стенке.		
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты</i>			
Тема 3.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	1 ОРУ, Игра Пионербол		
	2 ОРУ, Игра 3 мяча		
Тема 3.2. Эстафеты	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие		
	1 Проведение различных эстафет		
<i>Глава 4. Волейбол</i>			
Тема 4.1 Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	1 Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.		
Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия		
	1 ОРУ, выполнение передач в колоннах, у стены, над собой.		
	2 Выполнение передач в тройках , парах.		

Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками	Содержание учебного материала		4	
	Практическое занятие			
	1	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
Тема 4.4 Обучение подачи, прием	Содержание учебного материала		4	
	Практическое занятие			
	1	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
Тема 4.5 Нападающий удар и блок	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара		
	2	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		4	
	Практическое занятие			
	1	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
Глава 5. Баскетбол				
Тема 5. 1 Техника безопасности, стойка и перемещения	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
	2	Выполнение перемещений, упражнения на ковриках.		
Тема 5.2 Передачи и ловля мяча в баскетболе, ведение	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение передач в колоннах, В тройках ,в парах Упражнения на силу.		
	2	Выполнение ведения правой и левой рукой в различных упражнениях. Упражнения на координацию		
Тема 5.3	Содержание учебного материала		4	

Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча , обводка, перехват. Силовая подготовка		
Тема 5.4 Техника броска в корзину	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение бросков . Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
	2	Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска.		
Тема 5.5 Бросок мяча после ведения	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения ,2 шага, бросок. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.6 Совершенствование техники баскетбола	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в баскетболе.		
	2	Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.		
Тема 5.7 Контрольный урок	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Сдача нормативов по баскетболу.		
	2	Сдача нормативов по физической подготовке.		
Глава 6. Дартс				
Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		
Тема 6.2 Совершенствование броска в Дартс	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
Глава 7. Легкая атлетика				
Тема 7.1 Бег	Содержание учебного материала		4	

	Практические занятия			
	1	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м, кросс.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
Тема 7.2 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
Тема 7.3 Терренкур	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
	2	Прохождение 3 и 5 км		
Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Количество часов</i>			
<i>Глава 1. Введение</i>			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие		
	1 Основные понятия и требования.		
<i>Глава 2. Гимнастика</i>			
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем, скакалкой		
	2 Выполнение комплекса УГГ.		
	3 Выполнение комплексов на коврик, скамейке, гимнастической стенке.		
4 Выполнение комплексов на коврик, скамейке, гимнастической стенке.			
<i>Глава 3. Бадминтон</i>			
Тема 3.1. Бадминтон	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие		
	1 ОРУ, игра бадминтон		
<i>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты</i>			
Тема 4.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия		
	1 ОРУ, Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
Тема 4.2. Эстафеты	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие		
	1 Проведение различных эстафет.		
<i>Глава 5. Волейбол</i>			
Тема 5.1	Содержание учебного материала	6	

Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
	3	Двухсторонняя игра		
Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
Глава 6. Баскетбол				
Тема 6.1 Совершенствование техники баскетбола	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Повторение всех технических приемов в баскетболе.		
	2	ОРУ. Повторение всех технических приемов в баскетболе		
	3	Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.		
4	Разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра.			
Глава 7. Дартс				
Тема 7.1. Совершенствование броска в Дартс	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия			
	1	ОРУ Многократные повторения броска в мишень. Большой раунд .		
	2	Специальные упражнения. Игры.		
	3	Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.		
	4	Игры с ведением счёта. Силовые упражнения		
5	Выполнение норматива.			
Контрольные нормативы зачёт	Содержание учебного материала		18	
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. Подведение итогов. Зачет с оценкой		

Темы рефератов и задания для обучающихся, освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного комплекса, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы, тренажеров и спортивного инвентаря:

1. Стойки волейбольные и сетка
2. Мячи волейбольные
3. Щиты баскетбольные
4. Мячи баскетбольные
5. Мишени для Дартс
6. Дротики
7. Турник навесной на стену
8. Гимнастические коврики
9. Гимнастические скамейки
10. Гимнастическая стенка
11. Секундомер
12. Рулетка для измерений
13. Ракетки для бадминтона и воланы
14. Теннисный стол и ракетки ,мячи.
15. Скакалки, обручи
16. Ворота для мини футбола
17. Мячи футбольные
18. Тренажеры

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Основные учебные издания:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/80802>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные учебные издания

4. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.—Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.profspo.ru/86141> .

5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/20159> .

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплины

6. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

7. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— PROОбразование

Интернет - ресурсы:

8. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.

<p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.</p>
---	---	---

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

уметь:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине

В соответствии с учебным планом по итогам 3,4,5,6,7 семестра аттестация проводится в форме зачета.

По итогам изучения дисциплины в 8 семестре обучающиеся сдают дифференцированный зачет.

**Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля
ОГСЭ.04.**

Наименование элемента практического опыта, умений или знаний	Виды аттестаций	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Уметь:	П/р 1-59, У, П, Д, С\Р, Т	Зачет/Дифференцированный зачет
У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
Знать :		
З 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	П/р 1-59, У, П, Д, С\Р, Т	Зачет/Дифференцированный зачет
З 2. Основы здорового образа жизни	П/р 1-59, У, П, Д, С\Р, Т	Зачет/Дифференцированный зачет

У – устный ответ; Д – доклад; Т – тестирование; П/р – практическая работа; П – презентация; С – сообщения; С/р - самостоятельная работа

Критерии оценки для текущего контроля

Критерии оценки при выполнении письменных работ (рефератов) обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения. Обозначена проблема, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
4 «хорошо»	Основные требования к реферату соблюдены, но допущены недочеты.
3 «удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию.
2 «неудовлетворительно»	Тема не раскрыта, не понимание проблемы или работа не предоставлена.

Критерии оценки при выполнении практических заданий обучающихся по учебной дисциплине

Оценка	Критерии
5 «отлично»»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
4 «хорошо»	двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.
3 «удовлетворительно»	двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.
2 «неудовлетворительно»	двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Итоговый контроль

Проводится по окончании изучения курса дисциплины «Физическая культура» в форме дифференцированного зачёта.

4.2.2. Контрольные и тестовые задания

Задания для входного контроля

Определение уровня физических способностей обучающихся:

Физические способности	Контрольные нормативы	ОЦЕНКА					
		Юноши 16-17 лет.			Девушки 16-17лет.		
		5	4	3	5	4	3
Скоростные	Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.)	141	136	128	144	140	133
Координационные	Челночный бег 4х9м.	8.6	8.8	8.9	9.8	9.9	10.1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	230	210	200	185	170	160
Выносливость	6-ти минутный бег в м.	1500	1300	1100	1300	1100	900
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, из вися (юн.) Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.) кол-во раз.	13	10	8	16	10	9

Задания для рубежного контроля

Волейбол.

- 1 Передача сверху двумя руками над собой - 10 раз.
- 2 Передача снизу чередуется с передачей сверху в паре-20 раз.
- 3 Верхняя или нижняя прямая подача через сетку.

Баскетбол.

- 4Бросок мяча в корзину одной или двумя руками с штрафной линии 2 из 5

5 Введение мяча «змейка»

Задания для дифференцированного зачета

№	Вид упражнений	5	4	3	2	1
Юноши 16-17 лет						
1	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	230	210	200	190	180
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	141	136	128	120	112
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	8.6	8.8	8.9	9.0	9.1
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	50	40	30	25	20
5	Бег 100м. (сек.)	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0
6	Бег 3000м. (мин. сек.)	13.10	14.40	15.10	15.20	16.00
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	8	6	4
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+13	+8	+6	+4	+2
Девушки 16-17 лет						
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185	170	160	150	140
2	Прыжки через скакалку за 1 мин.	144	140	133	128	122
3	Челночный бег 4х9м. (сек.)	9.8	9.9	10.1	10.2	10.4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	40	30	20	15	10
5	Бег 100м. (сек.)	16.3	17.6	18.0	18.5	19.0
6	Бег 2000м. (мин. сек.)	9.50	11.20	11.50	12.10	13.00
7	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	8	7
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+16	+9	+7	+5	+3

Кроме, рассмотренных выше, вариантов сдачи и приёма контрольных упражнений для оценки развития физических качеств обучающихся, также следует принимать в качестве зачёта или оценки, занятия в спортивных

секциях колледжа, спортивных школах и клубах города. Для зачёта пропущенных занятий по физической культуре, обучающемуся достаточно предоставить от спортивной организации или клуба подтверждающие документы о регулярных занятиях по виду спорта, также предоставить возможность закрыть пропуски занятий в форме рефератов или посещение занятий с другими группами в объеме пропущенных часов.

Участие в соревнованиях оценивается оценкой «Отлично». Достаточно уровня внутриклубных или соревнований внутри колледжа, подтверждающим документом будет являться итоговый протокол соревнований по виду спорта от проводящей организации.

Обучающиеся специальной медицинской группы (СМГ), (ЛФК) и освобождённые от занятий ФК, сдают зачёт в форме реферата на выбранную тему в конце каждого семестра.

4.2.3 Методические материалы

Перечень практических работ по ОГСЭ.04 2 курс

раздела, темы	Освоение умений в процессе занятия	Формируемые ОК и ПК	Тема практического занятия
1	2	3	4
<p>Глава 1. Введение</p> <p>Тема 1.1 Здоровый образ жизни</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие №1 Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.</p>

<p>Глава 2 Гимнастика</p> <p>Тема 2.1 Строевые упражнения</p> <p>Тема 2.2 Общие развивающие упражнения.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие №2 Выполнение строевых упражнений Повороты .ОРУ. УГГ Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение комплексов на коврике, скамейке, гимнастической стенке</p>
<p>Глава 3 Подвижные игры. Эстафеты. Тема 3.1 Подвижные игры</p> <p>Тема 3.2 Эстафеты</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие №5 ОРУ, СБУ, игра пионербол, третий лишний.</p> <p>Практическое занятие № 6. ОРУ, СБУ, игра 3 мяча</p> <p>Практическое занятие № 7. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.</p>

<p>Глава 4. Волейбол</p> <p>Тема 4.1 Техника безопасности. Стойка и перемещения волейболиста.</p> <p>Тема 4.2 Обучение передаче двумя руками сверху.</p> <p>Тема 4.3 Обучение передаче двумя руками снизу.</p> <p>Тема 4.4 Обучение подаче, прием.</p> <p>Тема 4.5 Нападающий удар и блок.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие №8 Инструктаж Т/Б по волейболу. Выполнение перемещений, игра 3 мяча.</p> <p>Практическое занятие №9.ОРУ. Выполнение передач в колоннах, у стены, над собой.</p> <p>Практическое занятие №10.Выполнение передач в тройках, в парах.</p> <p>Практическое занятие №11. ОРУ. СБУ. Выполнение передач в колоннах, кругах, над собой, тройках, парах.</p> <p>Практическое занятие №12. ОРУ. СБУ. Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие №13. ОРУ. Выполнение специальных упражнений для изучения техники нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие №14. ОРУ. Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения</p> <p>Практическое занятие №15 ОРУ</p>
--	---	----------------	---

<p>Глава 5 Баскетбол</p> <p>Тема 5.1 Техника безопасности, стойки и перемещения баскетболиста.</p> <p>Тема 5.2 Передачи и ловля мяча в баскетболе, ведение.</p> <p>Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча.</p> <p>Тема 5.4 Техника броска в корзину</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 18. ОРУ. Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.</p> <p>Практическое занятие №19. Выполнение перемещений, упражнения на ковриках.</p> <p>Практическое занятие № 20 ОРУ. Выполнение передач в колоннах, в тройках ,в парах Упражнения на силу. Выполнение ведения правой и левой рукой в различных упражнениях. Упражнения на координацию</p> <p>Практическое занятие № 21. ОРУ. Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка.</p> <p>Практическое занятие № 22. Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. Броски с различных точек. Выполнение штрафного броска.</p> <p>Практическое занятие №23. Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения мяча, 2 шага бросок. Броски с различных точек. Силовая подготовка. Двухсторонняя игра.</p>
---	---	----------------	--

<p>Глава 6. Дартс</p> <p>Тема 6.1 Техника безопасности. Стойка и техника броска.</p> <p>Тема 6.2 Совершенствование броска в дартс.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 28.ОРУ. Техника безопасности Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков в мишень. Выполнение заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 29 ОРУ. Игра набор очков, большой раунд. Силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №30 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра набор очков и крикет.</p> <p>Практическое занятие №31 Выполнение норматива.</p>
---	---	----------------	--

<p>Глава 7 Лёгкая атлетика</p> <p>Тема 7.1 Бег</p> <p>Тема 7.2 Прыжки в длину</p> <p>Тема 7.3 Терринкур</p> <p>Тема 7.4 Контрольные нормативы, зачет</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 32 СБУ, Бег на 100м, кросс. Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Практическое занятие №33 ОРУ, СБУ, Выполнение прыжковых упражнений. Неоднократное выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Практическое занятие № 34 ОРУ, прохождение дистанций с разной скоростью. Прохождение 3 и 5 км.</p> <p>Практическое занятие №35 Выполнение контрольных норм по физической подготовке.</p> <p>Практическое занятие №36 Подведение итогов. Зачет.</p>
---	---	----------------	--

Перечень практических заданий по дисциплине ОГСЭ.04. 3 курс

№ раздела, темы	Освоение умений в процессе занятия	Формируемые ОК	Тема практического занятия
1	2	3	4
<p>Глава 1. Введение.</p> <p>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 1. Основные понятия и требования. Анкетирование, определение основной, специальной мед. группы и группы ЛФК. ОРУ (общие развивающие упражнения) на месте.</p>
<p>Глава 2 Гимнастика</p> <p>Тема 2.1 Общие развивающие упражнения.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения в движении и на месте, уметь составлять комплекс ОРУ и УГГ и выполнять с группой.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 2 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем, скакалкой</p> <p>Практическое занятие № 3. Выполнение комплекса УГГ.</p> <p>Практическое занятие № 4. ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p> <p>Практическое занятие № 5 ОРУ. Упражнения для развития гибкости и силы</p>

Глава 3	Бадминтон		ОК 1-13	Практическое занятие №6 ОРУ, игра бадминтон
----------------	------------------	--	---------	--

<p>Глава 4 Подвижные игры и эстафеты Тема 4.2 Подвижные игры</p> <p>Тема 4.3 Эстафеты</p>		<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 7. ОРУ, СБУ, игра бадминтон</p> <p>Практическое занятие № 8. ОРУ, проведение эстафет с б/б и в/б мячами.</p> <p>Практическое занятие №9 Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №10. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №11. Двухсторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие №12 Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.</p> <p>Практическое занятие №13 Оценка умений и навыков техники волейбола. Подведение итогов. Зачёт</p>
<p>Глава 5 Волейбол</p> <p>Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола, двухсторонняя игра.</p>	<p>Уметь перемещаться, останавливаться и принимать стойку волейболиста, уметь выполнять передачу сверху двумя руками. Уметь выполнять передачу снизу, уметь выполнять нижнюю или верхнюю прямую подачу через сетку и прием с подачи двумя руками снизу или сверху. Знать правила игры в волейбол, расстановки и перемещения игроков.</p> <p>Текущие нормативы: 1. Передача сверху над собой двумя руками. 2. Передача в парах сверху и снизу. 3. Верхняя или нижняя подача через сетку .</p>		<p>Практическое занятие №12 Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.</p> <p>Практическое занятие №13 Оценка умений и навыков техники волейбола. Подведение итогов. Зачёт</p>
<p>Тема 5.2 Контрольный урок. Зачет.</p>			<p>Практическое занятие №12 Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.</p> <p>Практическое занятие №13 Оценка умений и навыков техники волейбола. Подведение итогов. Зачёт</p>
<p>Глава 6 Баскетбол</p> <p>Тема 6.1</p>	<p>Уметь перемещаться, останавливаться и принимать стойку</p>		<p>Практическое занятие №14 Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в</p>

<p>Глава 7</p> <p style="text-align: right;">Дартс</p> <p style="text-align: center;">Тема 7.1</p> <p style="text-align: center;">Совершенствование техники броска в дартс .</p>	<p>Уметь правильно совершать бросок дротика , знать правила начисления очков, и правила техники безопасности.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие № 18 ОРУ. Многочисленные повторения бросков в мишень. Большой раунд.</p> <p>Практическое занятие №19 Специальные упражнения. Игры.</p> <p>Практическое занятие №20 ОРУ. Выполнение бросков в мишень. Игра Набор очков, крикет.</p> <p>Практическое занятие №21 Игры с ведением счета. Силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие №22 Выполнение норматива.</p>
<p style="text-align: center;">Тема 7.2Контрольные нормативы. Дифференцированный зачет.</p>	<p>Уметь выполнять контрольные упражнения в соответствии с нормативными требованиями.</p>	<p>ОК 1-13</p>	<p>Практическое занятие №23 Выполнение контрольных нормативов по физ.подготовке . Подведение итогов, дифзачет .</p>