

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.09.2023 17:57:01

Уникальный идентификатор:

a562210a8a161d1bc9e744e407e870810c91c54580d6c4d5e0e4c106ae

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медицинский колледж



Проректор по учебной работе
Валентин Д.

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень образования

Среднее профессиональное образование

Специальность

31.02.01 Лечебное дело

Квалификация

Фельдшер

Форма обучения

Очная

Для приема: 2023

Уфа – 2023

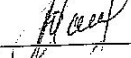
При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 526 от «4» июля 2022 г;

2) Учебный план по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» 05 2023 г., протокол № 5;


3) приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 470н от «31» июля 2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Фельдшер»».

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании ЦМК ОГСЭ и ОП дисциплин «24» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель ЦМК  /Матюшина Ю.Е.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена УМС медицинского колледжа от «15» 05 2023, протокол № 9.

Председатель УМС

Медицинского колледжа  /Галейшина Т.З.

Разработчики:

Давлетшин Ш.Ш. преподаватель медицинского колледжа ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ 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 социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	158
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа*</i>	-
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формируемых которыми способствует элемент программы
I	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ	Содержание учебного материала	4/-	
Тема 1.1.	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	4	ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Легкая атлетика	В том числе практических занятий*	-	
Тема 2.1.	Самостоятельная работа обучающихся*	32/32	ОК 04
	Содержание учебного материала	6	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6	ОК 08
<p>Тема 2.2.</p> <p>Совершенствование техники длительного бега</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6	ОК 04 ОК 08
<p>Тема 2.3.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многооскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	6	ОК 04 ОК 08
<p>Тема 2.4.</p> <p>Эстафетный бег 4x100. Челночный бег</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега</p>	6	ОК 04 ОК 08
<p>Тема 2.5.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся*</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	8	ОК 04 ОК 08
<p>Раздел 3. Волейбол</p> <p>Тема 3.1.</p> <p>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся*</p>	38/38	ОК 04 ОК 08

(ОФП)						
Тема3.2.	Содержание учебного материала				4	OK 04 OK 08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий				4	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				4	
Тема3.3.	Содержание учебного материала				6	OK 04 OK 08
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических занятий				6	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				6	
	Самостоятельная работа обучающихся*				-	
Тема3.4.	Содержание учебного материала				6	OK 04 OK 08
Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических занятий				6	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				6	
	Самостоятельная работа обучающихся*				-	
Тема3.5.	Содержание учебного материала				6	OK 04 OK 08
Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических занятий				6	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча				6	
	Самостоятельная работа обучающихся*				-	
Тема3.6.	Содержание учебного материала				4	OK 04 OK 08
Основы методики судейства	В том числе практических занятий				4	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе				4	
	Самостоятельная работа обучающихся*				-	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала				8	OK 04 OK 08
Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий				8	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах				2	
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола				2	
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам				4	
	Самостоятельная работа обучающихся*				-	
						42/42
Раздел 4. Баскетбол						

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укреплений мышц плечевого пояса, ног	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	8	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	6	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	
Тема 4.6.	Самостоятельная работа обучающихся*	-	ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	

Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		16/12	
		2	ОК 04 ОК 08
Раздел 5. Гимнастика	Содержание учебного материала	2	
Тема 5.1.	В том числе практических занятий	2	
Строевые приемы	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ПШФП	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
Упражнения на бревне (девушки). ПШФП	Бревно: наскок, ходьба, полупшпагат, утоллок, равновесие, повороты, соскок	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	

Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		8 2 6 1 1 2 2 26/26 4 4 4 6 6 6 6 6 6 10 10 4	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ			
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике			
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях			
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФЦ			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
	Атлетическая, дыхательная гимнастика			
	Раздел 6. Бадминтон. Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала		
В том числе практических занятий				
Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики				
Самостоятельная работа обучающихся*				
Содержание учебного материала				
Тема 6.2. Подачи	В том числе практических занятий		6 6 6 6 6 6 10 10 4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 32. Отработка подач			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
	Содержание учебного материала:			
Тема 6.3. Нападающий удар	В том числе практических занятий		6 6 6 10 10 4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смест»			
	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		4 10 10 4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону			

	Практическое занятие № 35. Контроль техники подачи, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	3	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		10/8	
		10	ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	2	
<p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> <p>Тема 7.1.</p> <p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ программ.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
		**	
Промежуточная аттестация			
Всего		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

1. Оборудованные раздевалки.

2. Спортивное оборудование:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

- весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- 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. Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный:

- ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. 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.

3.2.1. Основные печатные издания

1. 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 -Текст: непосредственный

2. 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

1.2.1. Электронные издания

1. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

1.2.2. Дополнительные источники

1. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

2. 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> (дата обращения: 02.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><u>Уметь:</u> 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 данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

