

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Павлов Валентин Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.05.2023 11:35:47

Уникальный программный код:

a562210a8a161d1bc9a34c4a0a3e820ac76b9d73665849e6d6db2e5a4e71d6ee

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

Медицинский колледж

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Валишин Д.А. / 



«30» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования

Среднее профессиональное образование

Специальность

34.02.01 Сестринское дело

Квалификация

Медицинская сестра/ Медицинский брат

Форма обучения

Очная

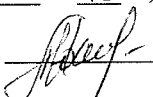
Для приема: 2023

Уфа – 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Министерством просвещения Российской Федерации № 527 от «4» июля 2022 г;
- 2) Учебный план по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденный Ученым советом ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России от «30» 05 2023 г., протокол № 5;
- 3) приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 475н от «31» июля 2020 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра/Медицинский брат».

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.,  
высшей квалификационной категории

## *СОДЕРЖАНИЕ*

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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 **34.02.01 Сестринское 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	110
в т.ч. в форме практической подготовки	102
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	102
<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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b></p> <p><b>Тема 1.1.</b></p> <p>Здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <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>	8	ОК 04 ОК 08

	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники длительного бега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многооскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-	

<b>Тема3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>			4
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			4
<b>Тема3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		
<b>Тема3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		
<b>Тема3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		
<b>Тема3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6		
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	6		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 04 ОК 08	
	<b>В том числе практических занятий</b>	8		
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	8		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	-		



<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>		6 6 6	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.			
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>В том числе практических занятий</b>		8	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		8	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-	
	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>		6	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		16	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов		2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		2	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		2	
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений		2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-	
	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
Брусья: висы, упоры, махи, подводные и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и		1	ОК 04 ОК 08	

	выполнение связок на снаряде. ПШФП		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>1</b>
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гириями		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		2 1
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>1</b>
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-
	<b>Содержание учебного материала</b>		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		<b>8</b> 2
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>6</b>
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ		1
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике		1
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях		2
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ПШФП		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		-
	<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПШФП)</b>		
	<b>Тема 6.1.</b>		ОК 04 ОК 08
	Сущность и содержание ПШФП в достижении	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные	<b>2</b> 2

<p>высоких профессиональных результатов</p>	<p>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 профессиональные средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к нагрузкам профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
<p><b>Промежуточная аттестация</b></p>			
<p><b>Всего</b></p>			<p>-</p> <p>**</p> <p><b>110</b></p>

### 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-еизд.,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

- **Электронные издания**
- 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).

- 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).

- **Дополнительные источники**

- 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).

- 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><b>Знать:</b>  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 и 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><b>Уметь:</b>  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>