Приложение 2.4

к ПООП по специальности   
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нижневартовск, 2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОППССЗ, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования и ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» в соответствии с программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Программа рекомендована Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**Организация-разработчик:** Бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижневартовский медицинский колледж».

**Разработчик:**

Киверин П.Л., преподаватель Бюджетного учреждения профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Нижневартовский медицинский колледж».

**Эксперты:**

Кабардаева А.А., методист высшей категории БУ «Нижневартовский

медицинский колледж»;

Зиязова Ю.Е., преподаватель высшей категории БУ «Нижневартовский

медицинский колледж»

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании методического объединения № 1, протокол № \_\_\_от «» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

| **1** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА………………………………………………………………………...** | **4** |
| --- | --- | --- |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………….................................................** | **8** |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ………………………………………………………………………………………** | **15** |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………….…………………………………** | **17** |
|  |  |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
   1. **Цели и задачи учебной дисциплины:**

Цель: создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по учебной дисциплине «Физическая культура».

Задачи:

- формирование профессиональных и общих компетенций в результате освоения учебной дисциплины и конкретного профессионального модуля;

- определение основных показателей оценки результата, форм и методов контроля и оценки.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.12 «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

*личностных*:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных*:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− 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).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код [[1]](#footnote-0)  ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| --- | --- | --- |
| ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).  . | - основ здорового образа жизни;  - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

1. **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** | **102** |
| в т. ч.: | |
| практические занятия | 98 |
| Контрольные работы, дифференцированный зачет | 4 |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета во II семестре** | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**2.2.1. Тематический план на 2024 - 2025 учебный год.**

**1 курс, I-II семестр**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | | | **Объем**  **часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | | | | **3** | **4** |
| ***Раздел 1. Легкая атлетика*** | | | | | **20** |  |
| Тема 1.1.  Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Содержание учебного материала | | | | **4** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| 2 | | | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. |
| 3 | | | Обучение технике и тактике бега на короткие, средние и длинные дистанции. |
| 4 | | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
| 5 | | | Воспитание волевых качеств. |  |
| Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | | **16** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | | | Освоение техники и тактики стартового разгона, финиширования. |
| 2 | | | Пробегание дистанции 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 400м. |
| 3 | | | Бег по прямой с различной скоростью. |
| 4 | | | Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| 5 | | | Сдача контрольного норматива 30м, 60м. |
| 6 | | | Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. |
| 7 | | | Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на скорость до 30м. |
| 8 | | | Эстафетный бег 4х200 м, техника передачи эстафетной палочки. |
| 9 | | | Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта в беге на средние дистанции. |
| 10 | | | Бег на средние дистанции. Особенности бега на дистанции (ускорения). Бег на скорость до 800м. |
| 11 | | | Бег на длинные дистанции (2000 м). Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. |
| 12 | | | Сдача контрольного норматива 100 м.. |
| 13 | | | Техника прыжка в длину с места. Челночный бег. |
| 14 | | | Сдача контрольного норматива 500 м и 1000 м. |
| ***Раздел 2. Спортивные игры*** | | | | | **26** |  |
| Тема 3.1. Спортивные игры: баскетбол | Содержание учебного материала | | | | **8** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | | | Теоретические сведения о баскетболе. |
| 2 | | | Техника безопасности во время занятий баскетболом. |
| 3 | | | Правила игры. |
| 4 | | | Подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники игры. |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры (знакомство с видом спорта) | | | |
| Тема 3.2. Баскетбол. Технико-тактическая подготовка. | Содержание учебного материала | | | | **8** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | Обучение технике и тактике игры в баскетбол: техника нападения, защиты, овладения мячом, передвижения, групповые действия, командные действия. | | |
| 2 | Развитие быстроты, силы, скоростно-силовой выносливости. | | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | | |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры (техническая и тактическая подготовка для игры в баскетбол) | | | |
| Тема 3.3. Баскетбол. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала: | | | | **8** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | | Тактика защиты, тактика нападения. | |
| 2 | | Судейство по официальным правилам игры в баскетбол. | |
| 3 | | Контрольные требования к освоению вида спорта. | |
| Тематика практических занятий  Спортивные игры (командные взаимодействия) | | | |
| ***Итоговое***  ***занятие*** | ***Зачет*** | | | | **2** |  |
| ***Всего:*** | | | | | **46/46** |  |
| ***Раздел 3. Лыжная подготовка*** | | | | | **18** |  |
| Тема 3.1.  Лыжная подготовка. Технико-тактическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | **18** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | | | Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. |
| 2 | | | История развития лыжного спорта. |
| 3 | | | Правила подбора лыжного инвентаря. |
| 4 | | | Обучение технике и тактике ходьбы на лыжах:  Попеременный двухшажный ход  Попеременный одношажный ход  Коньковый ход |
| 5 | | | Развитие быстроты, скоростно-силовой выносливости. |
| 6 | | | Воспитание волевых качеств. |
| 7 | | | Контрольные нормативы к освоению вида спорта: 2000 м классическим ходом, коньковым ходом, чередование ходов, подъемы и спуски, повороты. |
| 8 | | | Контроль техники преодоления подъемов и спусков. Учебный норматив: лыжный кросс 3 км юноши, 2 км девушки. |
| 9 | | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. |
| Тематика практических занятий  Лыжная подготовка (техника вида спорта) | | | |
| ***Раздел 4. Гимнастика*** | | | | | **20** |  |
| Тема 4.1.  Гимнастика  (ГТО) | Содержание учебного материала | | | | **20** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером. | | |
| 2 | Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом. | | |
| 3 | Выполнение упражнений у гимнастической стенки, с петлями trx. | | |
| 4 | Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
| 5 | Воспитание волевых качеств. | | |
| 6 | Выполнение комплексов упражнений на формирование двигательной активности. Выполнение комплексов упражнений на развитие быстроты, скорости реакции. | | |
| 7 | Выполнение комплексов упражнений на развитие координации: упражнения на устойчивость, приседы, группировки. | | |
| 8 | Комплекс "ГТО" совершенствование норматива "челночный бег".; прыжка в длину с места; "сгибание-разгибание рук в упоре лежа", метания гранаты; бег 100 м.; "поднимание туловища из исходного положения лежа"; совершенствование норматива на гибкость; совершенствование норматива стрельбы из лазерного оружия, совершенствование норматива бег 2000 м. | | |
| Тематика практических занятий  Подвижные игры для студентов. | | | |
| ***Раздел 5. ОФП*** | | | | | **18** |  |
| Тема 5.1.  Контроль освоения двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала | | | | **16** | ОК 04, ОК 06, ОК 08,  ПК 3.2., 4.6.  ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11 |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности. | | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта. | | |
| 3 | Развитие координационных способностей (челночный бег, развитие скоростных способностей (бег с ускорениями, старты из различных исходных положений) | | |
| 4 | Развитие скоростно- силовых способностей (подскоки, приседания с отягощениями). | | |
| Тематика практических занятий  Общая физическая подготовка. | | | |
| ***Итоговое***  ***занятие*** | ***Дифференцированный Зачет*** | | | | **2** |  |
| ***Всего:*** | | | | | **56/56** |  |

## 

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (спортивные площадки):

для занятий спортивными и подвижными играми:

площадки: баскетбольная, волейбольная,

щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, воланы бадминтонные.

Для занятий легкой атлетикой: мячи для метания, секундомеры, мячи набивные, гранаты учебные Ф-1.

Для занятий лыжной подготовкой: лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки, лыжехранилище.

Для занятий гимнастикой: шведская стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, петли trx.

Для занятий ППФП: пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, лазерный тир.

Для занятий общефизической подготовкой: весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления.

Для оформления документации и мониторинга: персональный компьютер, электронные носители, принтер.

**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**

Основные источники:

1. Борисова М. М. Физическая культура : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / М.М.Борисова, З.Б.Губжоков.—М. : Образовательноиздательский центр «Академия», 2024. — 320 с.
2. Лях, Владимир Иосифович. Физическая культура: 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В.И. Лях. - 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение 2024 - 271, [1] с. : ил.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| --- | --- |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни | Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика.**  Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Атлетическая гимнастика.**  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Кроссовая подготовка.**  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

1. [↑](#footnote-ref-0)