Приложение 2.4

к ПООП по специальности   
34.02.01 Сестринское дело

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***«ОУД 12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

***2025 г.***

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОППССЗ, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» базовой подготовки, квалификация фельдшер.

**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………………………………………………...................................................... 5** |  |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………..………………………………………………………………………… 6 -9** |  |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………………………. 11** |  |

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

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

Учебная дисциплина «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 06, ОК 08*.*

**1.2. Цель и задачи дисциплины:**

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.

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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код [[1]](#footnote-0)  ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| --- | --- | --- |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 | 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 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

**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** | **102** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 94 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 4 |

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

**2.2.1. Тематический план на 2025 - 2026 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. Основы формирования физической культуры личности*** | | | | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  **Основы физической культуры** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | ОК 04 ОК 08 |
| 1.Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.  2.Сущность и ценности физической культуры.  3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.  4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).  5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | | | |
| ***Раздел 2. Легкая атлетика*** | | | | | **22** |  |
| Тема 2.1.  Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Содержание учебного материала | | | | **2** | ОК 04 ОК 08 |
| 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 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | | | **10** | ОК 04 ОК 08 |
| 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). |
|  | | |  |
| Тема 2. 3. Легкая атлетика. Прыжки. Метания | Содержание учебного материала: | | | | **10** | ОК 04 ОК 08 |
| 1 | | | Обучение технике и тактике прыжков в высоту, в длину. |
| 2 | | | Техника метания снаряда на точность. |
| 3 | | | Развитие скоростно-силовой выносливости, координации. |
| 4 | | | Воспитание волевых качеств. |
| 5 | | | Контрольные нормативы (прыжок в длину с места, метание гранаты 0,5 кг). |
| Тематика практических занятий  Легкая атлетика (прыжки в длину, метания снаряда на точность). | | | |
| ***Раздел 3. Спортивные игры*** | | | | | **20** |  |
| Тема 3.1. Спортивные игры: баскетбол | Содержание учебного материала | | | | **2** | ОК 04 ОК 08 |
| 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 08 |
| 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: | | | | **10** | ОК 04 ОК 08 |
| 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 4. Основы формирования физической культуры личности*** | | | | | **2** |  |
| **Тема 4.1.**  **Основы физической культуры** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | ОК 04 ОК 08 |
| 1.Двигательная активность и здоровье.  2.Норма двигательной активности человека.  3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.  4.Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. | | | |
| ***Раздел 5. Лыжная подготовка*** | | | | | **14** |  |
| Тема 5.1.  Лыжная подготовка. Технико-тактическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | **14** | ОК 04 ОК 08 |
| 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 двушажный 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. |
| Тематика практических занятий  Лыжная подготовка (техника вида спорта) | | | |
| ***Раздел 6. Гимнастика*** | | | | | **20** |  |
| Тема 6.1.  Гимнастика | Содержание учебного материала | | | | **20** | ОК 04 ОК 08 |
| 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. | | |
| 3 | Воспитание волевых качеств. | | |
| Тематика практических занятий  Подвижные игры для студентов. | | | |
| ***Раздел 7. ОФП*** | | | | | **18** |  |
| Тема 7.1.  Контроль освоения двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала | | | | **18** | ОК 04 ОК 08 |
| 1 | Выполнение контрольных тестов по общефизической подготовленности. | | |
| 2 | Выполнение контрольных тестов по видам спорта. | | |
| Тематика практических занятий  Общая физическая подготовка. | | | |
| ***Итоговое***  ***занятие*** | ***Зачет*** | | | | **2** |  |
| ***Всего:*** | | | | | **102/102** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. 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. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. - 2-е изд., стер.. – М.: КНОРУС, 2020.-312с.
2. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, - 7-е изд., стер.. – М.: «Академия», 2020.-320с.

**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**

| **Результаты обучения** [[2]](#footnote-1) | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| --- | --- | --- |
| *знания:*  - 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 | - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);  - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота  - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний  - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Тестирование |
| *умения*  − использование разнообразных форм и видов 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;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  − 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). | - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;  - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;  - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;  - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  - выполнение нормативов общей физической подготовки |

1. [↑](#footnote-ref-0)
2. В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты [↑](#footnote-ref-1)