

Государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности «Акушерское дело», «Фармация», «Сестринское дело», «Лабораторная диагностика», рассмотрена и одобрена на заседании Методического Совета, протокол № 4 от «20» мая 2021 г.
Утверждена: Приказ №121-од от 20.05.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

название учебной дисциплины

Для 1-х курсов всех отделений на базе основного
общего образования

преподаватель высшей квалификационной категории

Сидоров Вячеслав Владимирович

Ф. И.О. преподавателя

г. Астрахань, 2021

1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организаций занятий физической культурой в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего образовательного образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.15 № 06-259)

Содержание программы «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- . формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на рынке труда;
- . развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование потребностей к бережному отношению к собственному здоровью;
- . овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания

2. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности, формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Учебная дисциплина «Физическая культура» представлена тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Основное содержание учебной деятельности «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть направлена на осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменившемуся рынку труда, знание методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Все теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье, освоение студентами методов профилактики профессиональных заболеваний, овладение приемами массажа и самомассажа.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных способностей, профилактике профессиональных заболеваний.

На практических занятиях студенты делятся на основную и специально-медицинскую группу.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний, физическая активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы студенты сдают в течении учебного года, для оценки их физической и функциональной подготовленности, для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углубленной подготовки.

4. Результаты освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самоопределению;
- формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и обучению, отказ от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков, потребность к самостоятельному использованию физической культуры;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
- умению оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению и защите Отечества.

межпредметных:

- способность использовать межпредметные понятия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности, освоение знаний в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации.

предметных:

- умение использовать разные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности;
- владение основными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья;
- владение техникой базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

5. Содержание учебной дисциплины

5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>57</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>10</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>8</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>33</i>
<i>Дифференцированный зачет</i>	<i>4</i>

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы «Физическая культура»

Все помещения, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации программы, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты должны отвечать санитарным и противопожарным нормам

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- стенка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- мячи для метаний;
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

7. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения (СМГ)

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой подготовки, плавания, ходьбы).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

– сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре – высотой до 50 см);

– подтягивание на перекладине (юноши);

– поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, – ноги закреплены (девушки);

– прыжки в длину с места; –бег 100 м; –бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

– тест Купера–12-минутное передвижение;

– плавание — 50 м (без учета времени);

8. Рекомендуемая литература

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования «Академия» 2017 год.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник ГРИФ ФИРО (Минобрнауки). – 2019 год.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2017 год.

Кузнецов В.С. Колодницкий В.С. Физическая культура ФИРО (Минобрнауки) 2019 год

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2017 год.

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Алхасов Д.С. Пономарев А.К. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. Учебник для СПО 2019 год.

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования «Академия» 2017 год.

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017 год.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017 год.

Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. учебник ФИРО (Минобрнауки) 2019 год.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2017 год.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017 год.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).