

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махачева Ханна Гаджиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.03.2024 10:05:52
Уникальный программный ключ:
371b5d585809df37735dcd3b1a083a80f62f3fb2

Министерство Здравоохранения Республики Дагестан

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»
(ГБПОУ РД «ДБМК»)

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
протокол N 1 от 31.08.2023

РАССМОТРЕНО
Цикловой методической комиссией
преподавателей общественных
и общеобразовательных дисциплин
протокол N 1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

34.02.01. Сестринское дело (очно-заочно)

Квалификация:

медицинская сестра / медицинский брат

МАХАЧКАЛА 2023

Рабочая программа СГ.04 Физическая культура разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 №527

«Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2022 N69452)

Организация-разработчик:

– ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

Разработчики:

Ибрагимов И.Г. -председатель ЦМК общественных и образовательных дисциплин №2, к.и.н.доцент, преподаватель первой квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК»;

Сагитов Г.У. -преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

Колганова О.Н. преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РД «ДБМК».

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	3
1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:.....	3
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	7
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	7
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

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, принадлежит социально – гуманитарному циклу СГ.00 образовательной программы, в соответствии ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8.	-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 профессии (специальности) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни; -Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); -Средства профилактики перенапряжения, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость	8
Учебная нагрузка обучающегося	
в том числе:	
Урок	2
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.		8(2/6)	
Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента.	Урок Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2.Социальные функции физической культуры. 3.Физическая культура в структуре профессионального образования. 4.Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5.Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	ОК 4,ОК 5,ОК 6,ОК 8. ЛР 1, ЛР 2,ЛР 3,ЛР 5, ЛР 7,ЛР 8,ЛР 9,ЛР 13.
	Самостоятельная работа 1.Подготовка докладов на тему: «Основы здорового образа жизни; Физическая культура студента; Самоконтроль при занятиях физической культурой; Врачебный контрольпри занятиях физической культурой; Методика развития физических качеств; Физкультура и профессия; Двигательная активность; Гигиена питания при занятиях ОФК(оздоровительная физическая культура); Самооценка здоровья, режим труда и отдыха. 2.Составление и выполнение комплекса О.Р.У. 3.Составление и выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации). 4.Составление индивидуального комплекса режима дня и закаливающих процедур.	6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия технических средств обучения.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основные печатные издания

1. Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б..Физическая культура студента. М.,2021.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО.М., 2020.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://www.student.ru>
2. <https://www.Fizkult-ura.ru>
3. <https://www.booksgid.com>
4. <https://www.iprbookshop.ru>
5. <https://www.Lib.sportedu.ru>
6. <https://www.Ref.by>
7. https://www.o-med.ru/lechebnaya_fizkultura.php

3.2.3 Дополнительные источники

1. Зайцева И.П. Физическая культура и спорт: учебник. М., 2023.
2. Зайцева Г.А.Нарушение опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры. М.,2020.
3. Лопатин Л. А. Требования к технике безопасности на занятиях по физической культуре и спорту: учебно - методическое пособие для студентов. Казань. 2019.
4. Собянин Ф.И. Физическая культура: Учебник для студентов СПУ. Ростов н/Д. 2020.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М., 2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); - средства профилактики перенапряжения.	«Отлично» - За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены. Движения или отдельные его элементы выполнены с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - 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 профессии (специальности).	«Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. При выполнении упражнения, движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или	<i>Лёгкая атлетика.</i> 1. 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. <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом

	несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений. «Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, умения не сформированы, Двигательное действие, или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.	фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Гимнастика.</i> (юноши) Оценка техники выполнения строевых упражнений, акробатических упражнений, силовых упражнений <i>Легкая атлетика.</i> — Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания коротких дистанций 60- 100 метров; средних дистанций -800м, длинных дистанций без учёта времени. Кроссовая подготовка. — Оценка техники прыжка в длину с места, с разбега. — Оценка результата метания гранаты и толкания ядра.
--	---	--