

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Ессентукский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 С.Е. Нетёса

« 24 » 05 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. Физическая культура,
специальность 34.02.01 Сестринское дело,
очно-заочная форма обучения
(на базе среднего общего образования)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527;

– примерной основной образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденной приказом ФГБОУ ДПО ИРПО № П-40 от 08.02.2023.

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК гуманитарных,
социально-экономических и математических дисциплин
протокол № 10
от « 23 » 05 20 25 г.

Председатель:  Е.В. Полякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, очно-заочная форма обучения (на базе среднего общего образования).

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

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

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- основы здорового образа жизни;
- роль 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.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии **общих и профессиональных компетенций:**

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных 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.

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

Освоение учебной дисциплины способствует достижению **личностных результатов:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 13. Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях.

ЛР 17. Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности.

ЛР 21. Умеющий эффективно взаимодействовать в коллективе и команде, брать ответственность за результат выполнения заданий.

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
Теоретические занятия (уроки)	6
Практические занятия	-
Самостоятельная работа	102
в том числе: <ul style="list-style-type: none">– работа с учебником, энциклопедиями, словарями, справочниками, законодательными и нормативными документами, Интернет-ресурсами;– подготовка информационного сообщения;– создание электронной презентации;– написание реферата;– составление комплексов упражнений;– отработка нормативов ГТО	6 6 12 24 12 42
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов
Тема 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 17, ЛР 21
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: <ul style="list-style-type: none"> – «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов»; – «Значение физической культуры в социокультурном развитии личности студента». Написание реферата по одной из предложенных тем: <ul style="list-style-type: none"> – «Значение физической культуры в профессиональной подготовке студентов»; – «Повышение уровня умственной и физической работоспособности воздействием средств физического воспитания»; – «Спортивное совершенствование студентов в избранном виде спорта»; – «Содействие воспитанию нравственных принципов и культурных навыков в соответствии с требованиями общества». Создание электронной презентации по темам: <ul style="list-style-type: none"> – «Развитие физических качеств»; – «Легкая атлетика»; – «Спортивные игры»; – «Спортивная гимнастика». 	34	

	<p>Составление комплексов упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Утренняя гигиеническая гимнастика»; – «Нарушение осанки»; – «Вегетососудистая дистония»; – «Ожирение». <p>Отработка нормативов ГТО.</p>		
<p>Тема 2. Двигательная активность и здоровье. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала Двигательная активность и здоровье. Норма двигательной активности человека. Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 17, ЛР 21
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Факторы, влияющие на здоровый образ жизни»; – «Закаливание и его значение». <p>Написание реферата по одной из предложенных тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Оздоровительные системы физического воспитания»; – «Повышение уровня умственной и физической работоспособности воздействием средств физического воспитания»; – «Спортивное совершенствование студентов в избранном виде спорта»; – «Методика практического контроля за состоянием здоровья». <p>Создание электронной презентации по одной из тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Развитие координации»; – «Лечебная физическая культура». <p>Составление комплексов упражнений по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки»; – «Кроссовая подготовка»; – «Комплекс вольных упражнений». <p>Отработка нормативов ГТО.</p>	34	

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Ведение дневника самоконтроля. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 17, ЛР 21
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: – «Влияние физической нагрузки на организм человека»; – «Отличия тренированного человека от нетренированного». Написание реферата по одной из тем: – «Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма»; – «Влияние физической нагрузки на костную и мышечную системы». Создание электронной презентации по одной из тем: – «Методы контроля за состоянием здоровья, самоконтроль»; – «Закаливание»; – «Оценка уровня физического развития»; – «Оценка и коррекция телосложения». Составление комплексов упражнений по одной из тем: – «Комплекс упражнений на развитие гибкости»; – «Комплекс упражнений на развитие ловкости»; – «Комплекс упражнений на развитие силы»; – «Комплекс упражнений на развитие выносливости». Отработка нормативов ГТО.	34	
Итоговое занятие	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО:		110	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет основ реабилитации, зал ЛФК, спортивная площадка. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные);
- щиты, корзины, сетки, стойки баскетбольные и волейбольные;
- оборудование для силовых упражнений (многофункциональные тренажеры, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка;
- секундомеры;
- стол для настольного тенниса;
- гимнастические скамейки;
- обручи гимнастические;
- гимнастические палки;
- мячи для аэробики;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- вешалки;
- стулья.

Техническое оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- информационный стенд;
- учебные наглядные пособия;
- технические средства обучения (компьютерная техника с лицензионным программным обеспечением и возможностью подключения к сети «Интернет», проектор, экран);
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение

Основные источники:

1. 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, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. – Новосибирск : СГУПС, 2020. – 114 с. – ISBN 978-5-6043858-3-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / Епифанов В. А. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с. – ISBN 5-9704-1133-9. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970411339.html>

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518200>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций и личностных результатов	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 17, ЛР 21	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Текущий контроль в форме фронтального и индивидуального опроса. Тестирование. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.</p>
ПК 3.2, ПК 4.6, ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 13, ЛР 17, ЛР 21	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева- 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; 	<p>Результаты выполнения контрольных нормативов. Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.</p>

	<p>ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. 	
--	--	---	--

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация данной рабочей программы проводится в соответствии с пунктом 42 части 3 Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 (ред. от 20.12.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья материально-техническое обеспечение учебного процесса должно отвечать их особым образовательным потребностям с учетом имеющегося типа нарушений здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- меловая или электронная доска;
- мультимедийная система;
- специальная видео- и аудиотехника;
- учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;
- доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента»;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (сурдопереводчик).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– компьютерная техника со специальными программами невизуального доступа к информации;

– учебно-методические материалы в альтернативных форматах (крупный шрифт или аудиофайлы);

– доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента» с версией для слабовидящих и с возможностью прослушивания с помощью программы синтезатора речи;

– присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (тифлосурдопереводчик).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– беспрепятственный доступ и пребывание в учебной аудитории;

– передвижные регулируемые парты с источником питания (либо в непосредственной близости от источников питания);

– учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;

– доступ к электронным библиотечным системам «Лань», «Юрайт», «Консультант студента».

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения определяются с учетом имеющихся ограничений здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Реализацию адаптированной учебной программы обеспечивают педагогические работники, прошедшие курсы повышения квалификации по программе «Формирование профессиональной компетентности в области инклюзивного образования».