Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Республиканский многопрофильный медицинский колледж» (РММК)

Отделение клинической медицины

Рассмотрено и принято
педагогическим Советом
Протокол № 1 от «28» августа 2024 года

«Утверждаю»

Директор_____Б.И. Гогурчунов

«30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность: **31.01.01. Медицинский администратор**
Квалификация: **медицинский администратор**

Махачкала
2024

Рабочая программа СГ.04 физическая культура разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 31.01.01 Медицинский администратор, утвержденного приказом Минпросвещения России от 05 июня 2024 года № 387, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования и среднего общего образования. Квалификация: Медицинский администратор

Организация-разработчик:
Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация «Республиканский многопрофильный медицинский колледж».
Разработчики:
Гасанов И.М. – преподаватель ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин ПОАНО «РММК»;
Магомедова Л.В- преподаватель ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин ПОАНО «РММК»;
Рецензент:
Рамазанов А.Х. заведующий кафедрой истории государства и права юридического института ДГУ, доктор исторических наук, профессор, заслуженный деятель науки РД, заслуженный работник высшей школы РФ.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании
ПЦК гуманитарных, социально-экономических и общеобразовательных дисциплин **ПОАНО «РММК» от «26» августа 2024 года.**

Председатель Предметно-цикловой комиссии _____ (Л.В. Магомедова)
(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением
«26» августа 2024 года _____ Э.С.Гасанбекова
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……..4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы…….....4
1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 4
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……10
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению ……10
3.2. Информационное обеспечение реализации программы ……10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……11
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... …….....12

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу (СГ.00).

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 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.

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08,	- 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 исохранения 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).	- 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

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	**26**
Учебная нагрузка обучающегося	**24**
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	24
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме *зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	***2***	***3***	***4***
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**	**Содержание учебного материала**	***2***	ОК 04, ОК 06, 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.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 1 - 4		

	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Основы легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1. Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние дистанции 3. Техника бега по прямой и виражу, на пересеченной местности. 4.Эстафетный бег. 5. Техника спортивной ходьбы.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практические занятия № 5 -7 Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.	2	
	Практическое занятие № 8, 9 Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта. Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции.	2	
	Практические занятия № 10-12 Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60100 и т.д.	2	

	Практические занятия № 13-15 Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции в 500- 1000 м.	2	
	Практическое занятие № 16 Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники выполнения упражнений	2	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. **Роль гимнастики в развитии физических качеств человека**	**Содержание учебного материала**		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе. 2.Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. 3.Техника акробатических упражнений и комбинаций. 4.Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении. 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. 6.Опорный прыжок. 7.Подъем туловища из положения лежа на спине. 8.Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь». 9.Техника перетягивания каната 10. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 1 -3 Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).	2	
	Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений.		
	Практическое занятие № 4 -7 Изучение техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.	2	

	Практическое занятие № 8 -10 Техника упражнений на развитие силы. Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Развитие координационных возможностей.	2	
	Практическое занятие № 11-13 Обучение техники выполнения опорного прыжка. Техника выполнения упражнений со скакалкой. ОРУ на развитие физических качеств. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.	2	
	Практическое занятие № 14 -16 Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».	2	
	Практическое занятие № 17-20 Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.	2	
	Зачет		ОК 04, ОК 06, ОК 08
Максимальная учебная нагрузка (всего часов)		**26**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)		**24**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

1.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-источников

Основная литература

1. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-22235159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html;

Дополнительная литература

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html

2. Журнал «Физкультура и спорт» - http://fis1922.ru

3. Газета «Теория и практика физической культуры» - http://teoriya.ru/ru

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - http://www.olympic.ru
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] -http:// minstm.gov.ru
4. Правила игры - http://www.pravilaigri.ucoz.ru
5. Спортивные новости - http://www.fizkult-ura.ru
6. Спортивные школы - http://www.rules.sport-clubs.ru
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - http://www.edu.ru.
8. Школа волейбола - http://www.volleyball.ru

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ***электронная библиотека*** (ЭБС) ***РММК:***
2. ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/
3. **Вузовская электронная библиотека (ЭБС) ДГУ (используется согласно Сетевого договора):**

http://elib.dgu.ru/marcweb/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявляет взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, - использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность,
Основы здорового образа жизни	- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной

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

Адаптация рабочей программы дисциплины СГ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования по профессии 31.01.01 Медицинский администратор в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой,

видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ невизуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемыми партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Информационное и методическое обеспечение обучающихся

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения 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 инвалидов и лиц 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.