


Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
"Колледж народных промыслов и туризма"

Рекомендовано к утверждению ГБПОУ РД
Методическим советом ГБПОУ "КНПчТ"
Председатель методического совета
 Х. И. Алекберова



Утверждаю:
Зам. директора по УПР
 А. Р. Сурхаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии СПО
34.01.01. Младшая медицинская сестра по уходу за больными

Форма обучения - очная

Программа одобрена на заседании ПЦК специальных дисциплин и практики.

Председатель ПЦК



С. Р. Алиев

02.09.

2020 г.

Дербент 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 34.01.01. Младшая медицинская сестра по уходу за больными, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 694 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 09.04.2015 N 389), зарегистрированного в Минюсте РФ 20 августа 2013 г., регистрационный N 29480.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 34.01.01 Младшая медицинская сестра по уходу за больными, относящейся к укрупненной группе специальностей 34.00.00 Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина Физическая культура вынесена в самостоятельный раздел ФК.00 ФГОС СПО по профессии СПО 34.00.00 Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами.

ОК 7. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 8. Соблюдать правила охраны труда, пожарной безопасности и техники

безопасности.

ПК 1.1. Эффективно общаться с пациентом и его окружением в процессе профессиональной деятельности.

ПК 1.2. Соблюдать принципы профессиональной этики.

ПК 1.3. Осуществлять уход за пациентами различных возрастных групп в условиях учреждения здравоохранения и на дому.

ПК 1.4. Консультировать пациента и его окружение по вопросам ухода и самоухода.

ПК 1.5. Оформлять медицинскую документацию.

ПК 1.6. Оказывать медицинские услуги в пределах своих полномочий. ПК 2.1.

Обеспечивать инфекционную безопасность.

ПК 2.2. Обеспечивать безопасную больничную среду для пациентов и персонала.

ПК 2.3. Участвовать в санитарно-просветительской работе среди населения. ПК 2.4.

Владеть основами гигиенического питания.

ПК 2.5. Обеспечивать производственную санитарию и личную гигиену на рабочем месте.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

В соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 34.01.01. Младшая медицинская сестра по уходу за больными, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 694 (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 09.04.2015 N 389), п. VII, (требования к условиям реализации программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) часы на учебную дисциплину Физическая культура распределены следующим образом:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов,

самостоятельная работа обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
<i>Итоговая аттестация в форме диф. зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		максим. – 40 аудиторн. – 20 самостоят. – 20	2
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	2	3
	Обучение технике бега на средние дистанции. Распределение сил по дистанции. Бег 300 м (дев.), 500 м (юн.) без учёта времени. Совершенствование техники бега на средние дистанции (повторный бег на 100 — 150 м, кроссовый бег с ускорением на 50 — 60 м, особенности финиширования). Тренировочный бег: 500 м (дев), 1000 м (юн).	1 1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Практика судейства прыжков.	2	
Тема 1.3.	Содержание	4	

Бег на длинные дистанции.	Освоить и совершенствовать технику бега по дистанции. Овладеть техникой высокого старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.		3
Тема 1.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание	4	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 м на время. Выполнение контрольного норматива: бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) на время. Сдача контрольных норм по общей физической подготовке (подтягивание, поднятие туловища, приседания на одной ноге).		
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. Тренировка норм ОФП. Выполнение контрольного норматива в беге на средние дистанции: 500 м (дев.), 100 м (юн) Тренировка норм ОФП.	1	
	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: Подтягивание на перекладине из виса-упора (дев.) Подтягивание на перекладине из виса (юн.) Поднятие туловища из положения лёжа, ноги согнуты (дев.) Поднятие туловища из положения лёжа, ноги прямые (юн.) Приседания на одной ноге с опорой (дев.) Приседания на одной ноге без опоры (юн.)	1 2	
	Самостоятельная работа	20	
	1. Составление комплексов упражнений		

	<p>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика, выполнение тестов по ОФП с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p> <p>Написание рефератов, тематика: История возникновения и развития легкой атлетики; Виды легкой атлетики (обзор – бег, прыжки, метания); Кросс, бег с препятствиями, марафонский бег; Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.</p>		
Раздел 2. Гимнастика.		максим. – 20 аудиторн. – 10 самостоят. – 10	
Тема 2.1. Нетрадиционные виды гимнастики.	Содержание		2
	Роль физических упражнений в профилактике и лечении заболеваний. Ознакомление с видами гимнастики. Основные причины травм на занятиях гимнастикой и их профилактика.	2	
	Правила страховки и само страховки. Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, комплекс «калланетик» (просмотр видеокассет).	2	
	Выполнение комплексов из нетрадиционных видов гимнастики по выбору.	1	
Тема 2.2. Строевые и общеразвивающие упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика.	Содержание	2	3
	Виды общеразвивающих упражнений. Строевая подготовка. Правила самостоятельной разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Утренняя гигиеническая гимнастика.		

	<p>Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.</p> <p>Строевая подготовка: построение и перестроение из одной шеренги (колонны) в две, три и обратно, повороты на месте и в движении. Упражнения с предметами: гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и т.д.)</p> <p>Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики различной направленности.</p>	1	
Тема 2.3. Комплексное развитие физических качеств методом «круговой тренировки» средствами гимнастики.	Содержание	1	2
	<p>Развитие гибкости и ловкости средствами гимнастики.</p> <p>Развитие силы, быстроты, выносливости средствами гимнастических упражнений.</p> <p>Ознакомление с системой «круговой тренировки», преимущества и целесообразность.</p> <p>Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности.</p>		
	Самостоятельная работа	10	

	<p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Ежедневное выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p> <p>Тренировка норм общей физической подготовки (пресс, отжимание, прыжки на скакалке) с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p> <p>Тренировочные занятия во внеаудиторное время (не менее 2-х раз в неделю) с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.</p> <p>Написание рефератов, тематика:</p> <p>История возникновения и развития гимнастики;</p> <p>Виды спортивной гимнастики (обзор);</p> <p>Нетрадиционные виды гимнастики (обзор – аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и др.);</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами гимнастики.</p> <p>Профессиональная, производственная, корригирующая гимнастики.</p>		
<p>Раздел 3. Элементы здорового образа жизни. Оценка уровня физического развития.</p> <p>Физкультурные методы оздоровления и контроля.</p>		<p>максим. – 20</p> <p>аудиторн. – 10</p> <p>самостоят. – 10</p>	
<p>Тема 3.1.</p> <p>Элементы здорового образа жизни.</p>	<p>Содержание</p> <p>Элементы здорового образа жизни: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.</p> <p>Виды двигательной активности: оздоровительная ходьба, бег трусцой, утренняя гигиеническая гимнастика, спортивные и подвижные игры.</p> <p>Нетрадиционные виды физических упражнений.</p> <p>Принципы закаливания. Основные методы закаливания.</p>	2	2

Тема 3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание	2	2
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля.		
	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	2	
Тема 3.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание	2	2
	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Средства коррекции нарушений осанки, их классификация и методика применения. Профилактика нарушений.		
	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Составление комплексов производственной и релаксационной гимнастики Освоение средств и методов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Работа над оздоровительной программой, выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие отдельных физических качеств в зависимости от уровня физической подготовленности с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		
ИТОГО: в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки практических занятий самостоятельной работы		80 40 40	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины: универсальная открытая спортивная площадка, спортивный зал, тренажерный зал.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- гимнастические лавки;
 - рабочее место преподавателя;
 - спортивный инвентарь.
- Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD-плеер;
- DVD-диски с комплексами упражнений УГГ, ОФП, шейпинга, аэробики и др.
- магнитофон.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- медицинболы /1 кг, 2 кг, 3 кг /;
- гири / 12 кг, 16 кг, 24 кг /;
- гантели / 1 кг, 1,5 кг, 2 кг, 3 кг, 6 кг /;
- тренажеры: велотренажеры, степеры;
- скакалки;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- мишени для ДАРТСа, наборы дротиков.

Лицензионное программное обеспечение:

Office Standard, лицензия № 66869707 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);
System Center Configuration Manager Client ML, System Center Standard, лицензия № 66085892 (договор №307-А/2015.463532 от 07.12.2015);

Windows, лицензия № 66869717 (договор №70-А/2016.87278 от 24.05.2016);

Office Standard, лицензия № 65121548 (договор №96-А/2015.148452 от 08.05.2016);

Windows Server - Device CAL, Windows Server – Standard, лицензия № 65553756 (договор № РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows, лицензия № 65553761 (договор №РГМУ1292 от 24.08.2015);

Windows Server Datacenter - 2 Proc, лицензия № 65952221 (договор №13466/РНД1743/РГМУ1679 от 28.10.2015);

Kaspersky Total Security 500-999 Node 1 year Educational Renewal License (Договор № 358-А/2017.460243 от 01.11.2017);

Предоставление услуг связи (интернета): «Ростелеком» - договор № РГМУ7628 от 22.12.2017; «Эр-Телеком Холдинг» - договор РГМУ7611 от 22.12.2017; «МТС» - договор РГМУ7612 от 22.12.2017.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. – изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2018. – 444 с. Доступ из ЭБС «Конс. студ.»
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.

дополнительные источники:

3. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016
4. День здоровья: методическая разработка внеаудиторного спортивно- массового оздоровительного мероприятия / сост.: Г.А. Баранова, В.А. Беляк; Рост. гос. мед. ун-т, колледж. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. – 33 с.
5. Младшая медицинская сестра по уходу за больными. Организация самостоятельной работы: учеб.-метод. пособие / сост.: Н.А. Артеменко, Г.А. Баранова, В.И. Беляк [и др.]; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, колледж. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2017. – 83 с.
6. Петрова Г.В. История и прикладные аспекты ЗОЖ: учеб.-метод. пособие / Е.В. Харламов, Г.В. Петрова; Рост. гос. мед. ун-т. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2016. – 136 с.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. – Изд. 14-е, испр. – М.: Академия, 2014. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

	ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ	Доступ к ресурсу
1.	Электронная учебная библиотека РостГМУ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://80.80.101.225/opacg	Доступ неограничен
2.	Консультант студента [Электронный ресурс]: ЭБС. – М.: ООО «ИПУЗ». - Режим доступа: http://www.studmedlib.ru	Доступ неограничен
3.	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://window.edu.ru/ [12.02.2018].	открытый доступ
4.	Российское образование. Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php [22.02.2018].	открытый доступ

5.	Справочная правовая система « Консультант Плюс » [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru	Доступ ограничен
6.	Юридическая Россия [Электронный ресурс]: федеральный правовой портал. - Режим доступа: http://www.law.edu.ru/ [22.02.2018].	Открытый доступ
7.	Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://pravo.gov.ru/ [22.02.2018].	Открытый доступ
8.	Научная электронная библиотека eLIBRARY [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru	Открытый доступ
9.	Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://нэб.рф/	Доступ неограничен
10.	Архив научных журналов [Электронный ресурс] / НЭИКОН. - Режим доступа: http://archive.neicon.ru/xmlui/ [22.02.2018].	Открытый доступ
11.	Журналы открытого доступа на русском языке [Электронный ресурс] / платформа EIPub НЭИКОН. - Режим доступа: http://elpub.ru/elpub-journals [22.02.2018].	Открытый доступ
12.	Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://who.int/ru/ [12.02.2018].	Открытый доступ

Профильные web-сайты Интернета:

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту – www.lib.sportedu.ru
2. Российский образовательный портал – www.school.edu.ru
3. Спортивная Россия (отраслевой агрегатор) – www.infosport.ru
4. Сайт журнала «Физкультура и спорт» – <http://fismag.ru/>

Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU
2. Теория и практика физической культуры Медицинская сестра [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС eLIBRARY.RU

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. . Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. . Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной коррекционной гимнастики, ЛФК, массаж по заболеваниям.
Знания	
1. О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.	. Тестирование. . Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, доклады, сообщения.
2. Основы здорового образа жизни.	1. Тестирование 2. Проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы: рефераты, оздоровительные программы

<p>Приобретение практического опыта :</p> <p>- в использовании приобретённых знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствование техники движений;</p> <p>- во включении занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>3.</p>
--	-----------