****

Частное образовательное учреждение профессионального образования

«Московский областной гуманитарный открытый колледж»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования

**31.01.01 Медицинский администратор**

Серебряные Пруды, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 31.01.01 Медицинский администратор, [приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 июня 2024 г. №387](https://internet.garant.ru/document/redirect/409316414/0).

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
 |  |

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 относится к социально гуманитарному циклу (СГ.00).

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код****ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
|  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 | − 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 и сохранения работоспособности;- высокой проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность нормативов к выполнению 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** | **36** |
| **Учебная нагрузка обучающегося**  | **16** |
| в том числе: |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 14 |
| **Самостоятельная работа** | 18 |
| **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч., в т. ч. в форме практической подготовки, акад.ч.** | **Коды компетенций, 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 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 |
| 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 08 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. | 2 |
| ***Раздел 2. Легкая атлетика*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.1.** **Основы легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **16** |  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 |
| 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 2 последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование | **1** |
| **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 2 колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции. | **1** |
| **Практические занятия №10-12** Техника бега на средние дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники 2 двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60 100 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 | **8** |
| ***Раздел 3. Гимнастика*** |
| **Тема 3.1****Роль гимнастики в развитии физических качеств человека** | **Содержание учебного материала** | **16** |  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 |
| 1. Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе2.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** |  |  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 |
| **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).Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. | **1** |
| **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. | **1** |
| **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** |
| **Самостоятельная работа** Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 1 мин.Комплекс упражнений на выносливость, ловкость, скоростьПодготовка к промежуточной аттестации | **10** |
| Промежуточная аттестация зачет | **2** |  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 |
| Всего часов | **36** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Требования обеспечению к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**1.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых литературы,** **Интернет-источников учебных изданий, дополнительной**

***Основная литература:***

* 1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
	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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
	3. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
	4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>

***Дополнительная литература:***

1. Литош, Н. Л.  Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11455-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495565>

***Интернет-источники:***

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
3. Компьютерная справочная правовая система.
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код и наименование профессиональных и общих компетенций****формируемых в рамках дисциплины[[1]](#footnote-1)** | **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
|  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 | *знания:*-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 | - 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 | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.ТестированиеПромежуточная аттестация зачет |
|  ОК 04, ОК 06, ОК 08ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11, ЛР-18, ЛР-19 | − 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 и сохранения работоспособности;- высокой проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; − владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность нормативов к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):- выполнение нормативов общей физической подготовкиПромежуточная аттестация зачет |

**Образовательные технологии**

При изучении дисциплины применяются следующие образовательные и интерактивные технологии:

* технология адаптивного обучения;
* технология информационно-коммуникационного обучения;
* технология проектного обучения;
* лекция-визуализация;
* лекция с применением технологий проблемного обучения;
* лекция-диалог;
* деловая игра
* встречи с деятелями культуры, представителями исторических обществ, музеев и т.п.;
* организация тематических мероприятий, экскурсий и т.п.;
* решение конкретных профессиональных ситуаций.

**5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае обучения в колледже лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению университетом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия университета обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений).

На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

1. В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты. [↑](#footnote-ref-1)