

Приложение

К ООП по специальности/профессии

34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая
культура**

2024

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17.05.2012 г. № 413 (в действующей редакции), Федеральной образовательной программой среднего общего образования от 18.05.2023 г. № 371, а также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины для профессиональных образовательных организаций и примерным учебно-методическим комплексом по общеобразовательной дисциплине, рекомендованной «Институтом развития профессионального образования» (ИРПО) от 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «34.02.01 Сестринское дело»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено и рекомендовано на заседании кафедры Общеобразовательных дисциплин и педагогики

Протокол №9 от 24.05.2024

Заведующий кафедрой Батаргазиева Зюляль Язмамбетовна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла в соответствии ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
3. ПК 3.5. Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний.
4. ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.
5. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для будущей профессии. Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО, принятого Указом Президента России №172 24.03.2014 года "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;; основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;; основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;; основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;; основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>

Наименование компетенций согласно ФГОС СПО	Наименование результатов типа "Знание" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Умение" согласно ФГОС СОО
ПК 3.5. Участвовать в иммунопрофилактике инфекционных заболеваний.	<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;;</p> <p>основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;;</p> <p>основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>
ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни.	<p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;;</p> <p>основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;;</p> <p>основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p>	<p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Практические занятия	78
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	78
Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.2., ПК 3.5.
	1 Практические занятия №1 Основы знаний	2	2	
Тема 2 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №2 Основы знаний	2	2	
Тема 3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №3 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №4 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	
Тема 5 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08.
	1 Практические занятия №5 Основная гимнастика	2	2	
Тема 6 Основная гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №6 Основная гимнастика	2	2	
Тема 7 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №7 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №8 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 9 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №9 Волейбол	2	2	
Тема 10 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08.
	1 Практические занятия №10 Волейбол	2	2	
Тема 11 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №11 Настольный теннис	2	2	
Тема 12 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08.
	1 Практические занятия №12 Настольный теннис	2	2	
Тема 13 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №13 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 14 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08.
	1 Практические занятия №14 Фитнес-аэробика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 15 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №15 Атлетическая гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 16 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №16 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 17 Автогенерация (1 сем.)	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №17 Автогенерация	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 18 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №18 Основы знаний	2	2	ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 19 Основы знаний	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №19 Основы знаний	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №20 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №21 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №22 Профессионально - прикладная физическая подготовка	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 23 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №23 Основная гимнастика	2	2	ОК 04., ПК 3.5., ОК 08., ПК 3.2.
Тема 24 Основная гимнастика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №24 Основная гимнастика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 25 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №25 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 26 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №26 Лёгкая атлетика	2	2	ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 27 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №27 Баскетбол	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 28 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №28 Баскетбол	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
Тема 29 Баскетбол	Содержание учебного материала 1 Практические занятия №29 Баскетбол	2	2	ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №30 Волейбол	2	2	
Тема 31 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №31 Волейбол	2	2	
Тема 32 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №32 Волейбол	2	2	
Тема 33 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2., ОК 08.
	1 Практические занятия №33 Настольный теннис	2	2	
Тема 34 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №34 Настольный теннис	2	2	
Тема 35 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №35 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 36 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №36 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 37 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 04., ОК 08., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №37 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 38 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №38 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 39 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ОК 04., ПК 3.5., ПК 3.2.
	1 Практические занятия №39 Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		78		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Спортивный зал

Многофункциональный зал игровых видов спорта:

1. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Гимнастическая лестница (1 шт.)
2. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Комплексные тренажёры (для укрепления позвоночника, укрепления мышц бедра и голени, разработки нижних конечностей) (3 шт.)
3. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Велотренажёры (2 шт.)
4. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Шведская стенка (1 шт.)
5. (Оборудование для лиц с ОВЗ и инвалидов) Беговая (роликовая) дорожка (1 шт.)
6. навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
7. Скакалки (20 шт.)
8. Обручи (5 шт.)
9. Поролоновые гимнастические маты (4 шт.)
10. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
11. фитнес платформа (15 шт.)
12. ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
13. мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
14. мячи волейбольные (5 шт.)
15. мячи мини футбольные (6 шт.)
16. шведская стенка комбинированная (2 шт.)
17. турник на шведскую стенку (2 шт.)
18. навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
19. мячи баскетбольные (4 шт.)

Спортивная площадка:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)

6. Стойки для волейбола (2 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2021

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2021

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.book.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Контрольные нормативы, защита рефератов
основы здорового образа жизни	ведёт здоровый образ жизни;	Контрольные нормативы, защита рефератов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Контрольные нормативы, защита рефератов
Умение		
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Контрольные нормативы, защита рефератов
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные нормативы, защита рефератов
пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	Контрольные нормативы, защита рефератов
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Контрольные нормативы, защита рефератов