

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора ГБПОУ  
«Армави́рский медицинский колледж»  
Н. М. Михальцова  
Приказ от «17» июня 2024 года  
№ 215-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
в рамках программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 31.02.02 Акушерское дело  
составлена на основе ФГОС СПО  
форма обучения очная  
квалификация – Акушерка / Акушер

Армавир  
2024



АКТУАЛИЗИРОВАНО  
И.О. ДИРЕКТОРА ГБПОУ АМК  
Н. М. Михальцова  
ПРИКАЗ ОТ 30.08.2024 № 269-ОД

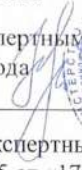
Рассмотрено и одобрено на заседании ЦК социально-гуманитарных дисциплин

Протокол 9 № от «28» мая 2024 года

Председатель ЦК  Е.Г. Волкова

Рекомендовано к утверждению экспертным советом ГБПОУ «Армавирского медицинского колледжа»

Протокол № 5 от «17» июня 2024 года

Председатель экспертного совета  Н. М. Михальцова

Рекомендовано к использованию экспертным советом ГБПОУ «Армавирского медицинского колледжа»

Заключение экспертного совета № 5 от «17» июня 2024 года

Организация разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Армавирский медицинский колледж» министерства здравоохранения Краснодарского края

Составители:

преподаватель ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж»  С.А. Гнутов

Рецензенты:

Внутренняя рецензия

методист ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Т.Г. Сердюк

Внешняя рецензия:

старший преподаватель кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО Армавирский государственный педагогический университет И.В. Кондратюк

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 21 июля 2022 года №587, зарегистрированного в Минюсте России от 16 августа 2022 года № 69669.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура по специальности 31.02.02 Акушерское дело (форма обучения - очная, квалификация - акушерка / акушер), выполненную руководителем физического воспитания, преподавателем ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Гнутовым С.А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 21 июля 2022 года №587, зарегистрированного в Минюсте России от 16 августа 2022 года № 69669.

Рабочая программа структурирована по разделам и темам. В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает физическую культуру, как часть культуры общества и человека, различные виды физкультурно-спортивной деятельности. В программе указаны объем учебной дисциплины в часах и видах учебной работы, определена форма контроля в рамках промежуточной аттестации (дифференцированный зачет). Для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины созданы контрольно-оценочные средства.

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение условий реализации дисциплины содержит списки основной,

дополнительной литературы, адреса современных образовательных сайтов, а также перечни оборудования учебного кабинета и технических средств обучения. Все это служит проведению учебной работы в соответствии с требованиями стандарта.

В рабочей программе ОУД.09 Физическая культура специальности 31.02.02 Акушерское дело преподавателем в полном объеме использованы методики преподавания для обеспечения интенсивной общеобразовательной подготовки обучающихся с включением уроков-практических занятий для реализации тематики прикладных модулей примерной рабочей программы ОУД.09 Физическая культура с учетом требований ФГОС СОО. Это способствует максимальному наполнению профессионально ориентированного содержания рабочей программы ОУД.09 Физическая культура.

Методика преподавания осуществляется через выполнение определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, и направлена на формирование, закрепление и развитие практических навыков и компетенций, соответствующих профилю образовательной программы специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Уроки-практические занятия (прикладные модули) в СПО — это форма образовательной деятельности, которая включает в себя практическую подготовку студентов в рамках освоения образовательной программы с учетом будущей профессии и способствует наполнению практико-ориентированного содержания рабочей программы ОУД.09 Физическая культура.

Уроки-практические занятия (прикладные модули) позволяют студентам получить необходимый опыт и подготовку для успешной карьеры в выбранной области.

Уроки-практические занятия и теоретические уроки (прикладные модули) в рабочей программе ОУД.09 Физическая культура отражены в темах:

1.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка ПК 1.4., ПК 3.1.

2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой ПК 1.4., ПК 2.5., ПК 3.1.

2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» ПК 3.1.

2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности ПК 3.1.

2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач ПК 3.1.

2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка ПК 1.4., ПК 2.5., ПК 3.1.

2.6 Основная гимнастика ПК 3.1.

2.7 Спортивная гимнастика ПК 3.1.

2.8 Акробатика ПК 3.1.

2.9 Атлетическая гимнастика ПК 3.1.

2.10 Атлетические единоборства ПК 3.1.

2.11 Футбол ПК 3.1.

2.12 Баскетбол ПК 3.1.

2.13 Волейбол ПК 3.1.

2.14 Лёгкая атлетика ПК 3.1.

2.15 Бадминтон ПК 3.1.

#### **Рекомендации, замечания.**

Замечаний нет.

#### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине ОУД.09 Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания, преподавателем Гнутовым С.А. может быть использована для обеспечения образовательной программы по специальности 31.02.02 Акушерское дело (форма обучения - очная, квалификация - акушерка / акушер)

Рецензент

Т.Г. Сердюк  
методист ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж»



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по учебной дисциплине ОУД.09 Физическая культура по специальности 31.02.02 Акушерское дело (форма обучения - очная, квалификация - акушерка / акушер), выполненную руководителем физического воспитания, преподавателем ГБПОУ «Армавирский медицинский колледж» Гнутовым С.А.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 21 июля 2022 года №587, зарегистрированного в Минюсте России от 16 августа 2022 года № 69669.

Рабочая программа структурирована по разделам и темам. В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает физическую культуру, как часть культуры общества и человека, различные виды физкультурно-спортивной деятельности. В программе указаны объем учебной дисциплины в часах и видах учебной работы, определена форма контроля в рамках промежуточной аттестации (дифференцированный зачет). Для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины созданы контрольно-оценочные средства.

В программе по физической культуре предусмотрены лекционные и практические занятия, в процессе обучения прослеживается возможность развития и совершенствования у студентов способностей.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоническое физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение условий реализации дисциплины содержит списки основной, дополнительной литературы, адреса современных образовательных сайтов, а также перечни оборудования учебного кабинета и технических средств обучения. Все это служит проведению учебной работы в соответствии с требованиями стандарта.

В рабочей программе в свете требований ФГОС указан перечень общих и профессиональных компетенций, личностных результатов, перечислены технологии их формирования на учебных занятиях в ходе освоения дисциплины.

В результате, обучающиеся приобретают знания овладевают умениями по следующим компетенциям:

- ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ПК 2.5. Проводить медицинскую реабилитацию пациентов в период беременности, родов, послеродовый период и с распространенными гинекологическими заболеваниями
- ПК 3.1. Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю «акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи.

**Рекомендации, замечания.**

Замечаний нет.

**Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине ОУД.09 Физическая культура, выполненная руководителем физического воспитания, преподавателем Гнутовым С.А. может быть использована для обеспечения образовательной программы по специальности 31.02.02 Акушерское дело (форма обучения - очная, квалификация - акушерка / акушер)

Рецензент \_\_\_\_\_



И.В. Кондратюк

старший преподаватель кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	30



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.09 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Коды и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>О1. В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>О2. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> </ul>	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p>О3. Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>О4. Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>О5. В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами</p>

	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Об. Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Общая компетенция		Индикаторы достижения компетенции	
		Уметь	Знать
№	Формулировка		
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	31 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32 основные источники информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; 33 алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; 34 методы работы в профессиональной и смежных сферах; 35 структура плана для решения задач; 36 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2 анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3 определять этапы решения задачи; У4 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; У5 составлять план действия; У6 определять необходимые ресурсы; У7 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; У8 реализовывать составленный план; У9 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	31. психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; 32. основы проектной деятельности.	У1. организовывать работу коллектива и команды; У2. взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	31. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. основы здорового образа жизни; 33. условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34. средства профилактики перенапряжения.	У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Профессиональная компетенция		Индикаторы достижения компетенции	
		Уметь	Знать
№	Формулировка		
ПК 1.4	Осуществлять уход за телом человека	У1. использовать специальные средства для размещения и перемещения пациента в постели с применением принципов эргономики; У2. размещать и перемещать пациента в постели с использованием принципов эргономики; У9. осуществлять транспортировку и сопровождение пациента.	З1. здоровьесберегающие технологии при перемещении пациента с недостаточностью самостоятельного ухода; З9. условия безопасной транспортировки и перемещения пациента с использованием принципов эргономики.
ПК 2.5	Проводить медицинскую реабилитацию пациентов в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями	У1 определять медицинские показания для проведения мероприятий по медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями; У3 направлять пациентов, имеющих нарушения функций организма, обусловленные беременностью, родами и распространенными гинекологическими заболеваниями, нуждающихся в мероприятиях по медицинской реабилитации, к врачу-специалисту; У6 контролировать эффективность и безопасность мероприятий по медицинской реабилитации в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями.	З1 порядок организации медицинской реабилитации; З2 признаки нарушения функций организма пациентов, обусловленные последствиями беременности, родов и распространенных гинекологических заболеваний; З3 методы определения реабилитационного потенциала пациента и правила формулировки реабилитационного диагноза; З5 методы немедикаментозной терапии, лечебного питания пациента в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, в соответствии с порядком организации медицинской реабилитации; З6 медицинские показания к направлению пациентов, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма, в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями к врачам-специалистам;
ПК 3.1	Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю «акушерское дело» и	У1. проводить санитарно-просветительную работу по формированию здорового образа жизни у женской части населения, по	З1. основы здорового образа жизни, методы его формирования; З2. рекомендации по вопросам личной гигиены,

	<p>членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи</p>	<p>профилактике гинекологических заболеваний и заболеваний молочных желез;</p>	<p>здорового образа жизни, мерам профилактики предотвратимых заболеваний;  33. принципы и особенности оздоровительных мероприятий среди пациентов в период беременности, в послеродовой период, после прерывания беременности, с гинекологическими заболеваниями и доброкачественными диффузными изменениями молочных желез;  34. информационные технологии, организационные формы и методы формирования здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР) результаты в соответствии с требованиями ФГОС:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	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 04	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 личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
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.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.



## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.09 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
лабораторные работы	-
практические занятия	58
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	нет
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	2

*Вариативная часть – не предусмотрена*

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека.</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<p>Содержание учебного материала/урок - теоретический урок</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>4. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p> <p>5. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил</p>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01, ЛР 04, ЛР 09, ЛР 11

	<p>во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>б. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.</p>		
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	0	
<b>Тема 1.2</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 1.4., ПК 3.1.</i> ЛР 01, ЛР 04, ЛР 09, ЛР 11
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 1.4., ПК 2.5., ПК 3.1.</i> ЛР 01, ЛР 04, ЛР 09, ЛР 11

<b>различных форм организации занятий физической культурой</b>	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
<b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 3.1.</i> ЛР 09
	Содержание учебного материала /практическое занятие	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 3.1.</i> ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 3.1.</i> ЛР 09, ЛР 11
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

<b>Тема 2.5</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 <i>ПК 1.4., ПК 3.1., ПК 4.6.</i> ЛР 04, ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		
<b>Тема 2.6</b> <b>Основная гимнастика</b>	Содержание учебного материала/урок – теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 11
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
<b>Тема 2.7</b> <b>Спортивная гимнастика</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09, ЛР 11
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>4</b>	
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). 2. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки: 1) Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2) Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. 3) Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой. Юноши: 1) Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги		

	врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2) Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад). 3) Опорные прыжки: через коня ноги врозь.		
<b>Тема 2.8 Акробатика</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 11
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).		
<b>Тема 2.9 Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<b>Тема 2.10 Атлетические единоборства</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 01
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
<b>Тема 2.11 Футбол</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1.
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>2</b>	

	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		ЛР 09
<b>Тема 2.12 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	8	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. 2. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. 3. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.13 Волейбол</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	8	
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар. 2. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
<b>Тема 2.14 Лёгкая атлетика</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	0	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	10	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. 2. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м		

	(девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 4. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 5. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Тема 2.15 Бадминтон</b>	Содержание учебного материала/урок - теоретический урок	<b>0</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.1. ЛР 09
	Содержание учебного материала /урок - практическое занятие	<b>6</b>	
	1. Требования безопасности на занятиях по бадминтону. Комплекс ОРУ. 2. Специальные физические упражнения. Освоение/совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Учебная игра (в парах).		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.4., ПК 2.5., ПК 3.1.
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>72 часа</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ОУД.09 Физическая культура**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения (учебные аудитории), оборудованные техническими средствами обучения – мультимедийной проекционной техникой.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, презентационные и мультимедийные материалы.

Для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающимся предоставляются помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду колледжа.

Для проведения занятий аудиторного типа, практической подготовки с проведением текущего контроля и промежуточной аттестации достаточно специальных помещений (учебных кабинетов), оборудованных мебелью (для обучающихся), меловой / маркерной доской, специальным оборудованием согласно паспорта кабинета.

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» в наличие универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- 1) Антенны волейбольные с карманами
- 2) Барьер универсальный (высота от 8 до 60 см) пластик
- 3) Блины 10 кг
- 4) Блины 15 кг
- 5) Блины 2,5
- 6) Блины 5 кг
- 7) Воланы для бадминтона WISH S-350 (12шт) нейлон
- 8) Гандбольные ворота, размер 300\*100\*200 см, d трубы 5 см.
- 9) Гантель обрезиненная наборная 10 кг
- 10) Гантель разборная чугунная STARFIT DB-712 5кг

- 11) Гимнастическая скамейка 1
- 12) Гиря
- 13) Граната для метания 700 гр
- 14) Гранаты для метания 500 гр
- 15) Гриф 1800 мм 25 мм RB -+72Т
- 16) Гриф хромированный TORRES, втулка 25мм, длина 1800мм, нагрузка до 150кг
- 17) Диск обрезиненный Starfit 1.25кг
- 18) Диск обрезиненный Starfit 2.5кг
- 19) Диск обрезиненный Starfit 5кг
- 20) Диск обрезиненный с ручками Starfit 10кг
- 21) Ковер борцовский 46 м2
- 22) Коврик туристический двухслойный 1800\*600\*8мм
- 23) Козел спортивный
- 24) Кольцо баскетбольное
- 25) Кольцо для щита
- 26) Конь гимнаст.
- 27) Кресло для руководителя ATLANT VX EC
- 28) Кресло
- 29) Лестница координатная JA-232 6м
- 30) Мат гимнастический складной 200x100x8 см (цветной, чехол винил-кожа, нап. Поролон
- 31) Мат гимнастический
- 32) Медицинбол 3 кг Аналитика
- 33) Медицинбол 4кг (тент, рез. Крошка)
- 34) Медицинбол 5кг (тент, рез. Крошка)
- 35) Медицинбол 6кг (кирза, резиновая крошка)
- 36) Медицинбол 9кг (кирза, резиновая крошка)
- 37) Мяч баскетбольный MIKASA 1150
- 38) Мяч баскетбольный SPALDING NBA Silver Series, p.6
- 39) Мяч баскетбольный Torres BM300 №6

- 40) Мяч баскетбольный Torres BM300, B00016, размер 6
- 41) Мяч волейбольный JOGEL p.5 ТПЕ
- 42) Мяч волейбольный Mikasa V200W, p.5, оф мяч FIVB, синт.кожа
- 43) Мяч волейбольный Mikasa V300W P.5 оф.парам. FIVB микрофибра
- 44) Мяч волейбольный TORRES BM 400
- 45) Мяч волейбольный Torres BM400, V30015, размер 5
- 46) Мяч гандбольный TORRES Club p.2
- 47) Мяч для метания d 6см, вес 150 гр резина .
- 48) Мячи для настольного тенниса Huieson Train D40+ 20шт
- 49) Наколенники волейбольные
- 50) Ноутбук Lenovo V15 G1 IML 15.6"FHD Ci3 10110U/8Gb/256G SSD/Intel HD/wifi/grey
- 51) Облучатель-рециркулятор воздуха с передвижной подставкой ОВУ-04.1
- 52) Обруч алюминиевый диам. 900 мм 360 гр.
- 53) Палка гимнастическая деревянная 1100мм диам.22 Лак
- 54) Палки гимнастические деревянные 1 м 10
- 55) Перекладина навесная 1200x510x660мм цельносварная, белая
- 56) Препятствие "Забор с наклонной доской"
- 57) Препятствие "Лабиринт"
- 58) Препятствие "Ров"
- 59) Препятствие "Стенка с двумя проломами"
- 60) Препятствие Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат
- 61) Ракетка бадминтонная TORRES Court3
- 62) Ракетка для настольного тенниса DONIC Sensation Line Level 500
- 63) Ракетка для настольного тенниса DONIC Sensation Line Level 600
- 64) Сетка баскет.
- 65) Сетка волейб.
- 66) Сетка волейбольная профессиональная "EL LEON DE ORO"
- 67) Сетка гандбольная "KV.REZAC" арт.12055824 дл 3м. Выс 2м, гл по верху 0,8
- 68) Сетка для переноса 20 мячей, белый

- 69) СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС СО СКАМЬЕЙ DFC HOME GYM D854
- 70) Силовой тренажер
- 71) Скакалка детская 2,5м, цветная резина, ручка пластмасса
- 72) Скакалка детская 3,8м, цветная резина, ручка пластмасса
- 73) Скамейка
- 74) Скамья для прессы Oxygen RENTON
- 75) Спортивный уличный комплекс (турник, брусья, скамья для прессы, шведская стенка)
- 76) Стена гимнастическая
- 77) Стойка волейбольная d трубы 8 см, длина 450 см
- 78) Стойка для гантелей и дисков трехуровневая
- 79) Стойка для обводки
- 80) Стол компьютерный
- 81) Стол письменный 1 тумбовый
- 82) Стол теннисный
- 83) Стол теннисный WINNER INDOOR
- 84) Счетчик н/т судейский 504
- 85) Тренажер
- 86) Тренажер для настольного тенниса Фора-Снайпер
- 87) Футбольные ворота. D трубы 7,5 см, размер 310\*100\*200 см.
- 88) Щит баскетбольный орг. стекло
- 89) Щит баскетбольный прозрачный
- 90) Щит баскетбольный размер 180 см\*120 см.
- 91) Щит баскетбольный, размер 122 \*104 см
- 92) Эспандер STARFIT набор латексных жгутов

Технические средства обучения:

- 1) мультимедийная установка,
- 2) экран,
- 3) интерактивная доска.

Для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья колледжем могут быть предоставлены специализированные средства обучения, в том числе технические средства коллективного и индивидуального пользования.

В колледже согласно стандартам, имеются технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (интерактивная доска, ноутбук, проектор, экран с возможностью масштабирования и применения экранной лупы), которые по всем параметрам соответствуют нормам обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Все учебные кабинеты оснащены тактильными табличками.

Учебные кабинеты для проведения практических занятий приспособлены для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- 1) для слабослышащих – оборудованы звукоусиливающей аппаратурой,
- 2) для слабовидящих – оборудованы дополнительным освещением и увеличительными средствами,

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата — увеличено расстояние между рядами парт и партами

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

При формировании библиотечного фонда колледж выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

- 1) Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 9-е изд., стер. – М. : Образовательно-издательский центр «Академия», 2023. – 320 с. – ISBN 978-5-0054-1016-0

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

- 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 978-5-222-35159-8. – Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

### 3.2.3. Дополнительные источники

- 1) Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 19-е изд., стер. --М. :Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
- 2) Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221, [1] с. ил. – (Среднее профессиональное образование).
- 3) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2019. -319 с.: ил.
- 4) Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. -8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.-271с.: ил
- 5) Физическая культура : Базовый уровень :10 -11 классы : учебник / Г.И. Погадаев. – 6-е изд., - М. : Дрофа, 2019.- 287, [1]с. – (Российский учебник)

### 3.2.4. Интернет ресурсы

- 1) ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

В колледже имеются электронно-библиотечные системы (ЭБС), которые способствуют правильному формированию информационной культуры и компетентности всего образовательного процесса, в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. В читательском зале организован свободный доступ для самостоятельной работы на ПК с выходом в сеть Интернет.

Все обучающиеся, в том числе дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья:

- имеют доступ в электронно-библиотечные системы;
- в полном объеме обеспечены необходимыми бесплатными учебниками и учебными пособиями;
- имеют свободный доступ для самостоятельной работы на ПК с выходом в сеть Интернет.

Для учащихся с нарушениями слуха библиотека оборудована звукоусиливающей аппаратурой, для слабовидящих — дополнительным освещением и увеличительными средствами.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.09 Физическая культура

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

Результаты обучения (ОК, ПК, ЛР)	Раздел/ тема	Тип оценочных материалов Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1 П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1 П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1 П/-о/с: Темы 1.2, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5 Темы 2.6 -2.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>

Профессиональная компетенция		Индикаторы достижения компетенции	
		Уметь	Знать
№	Формулировка		
ПК 1.4	Осуществлять уход за телом человека	У1. использовать специальные средства для размещения и перемещения пациента в постели с применением принципов эргономики; У2. размещать и перемещать пациента в постели с использованием принципов эргономики; У9. осуществлять транспортировку и сопровождение пациента.	31. здоровьесберегающие технологии при перемещении пациента с недостаточностью самостоятельного ухода; 39. условия безопасной транспортировки и перемещения пациента с использованием принципов эргономики.
ПК 2.5	Проводить медицинскую реабилитацию пациентов в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями	У1 определять медицинские показания для проведения мероприятий по медицинской реабилитации пациентов, имеющих нарушения функций и структур организма и последовавшие за ними ограничения жизнедеятельности, в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями; У3 направлять пациентов, имеющих нарушения функций организма, обусловленные беременностью, родами и распространенными гинекологическими заболеваниями, нуждающихся в мероприятиях по медицинской реабилитации, к врачу-специалисту; У6 контролировать эффективность и безопасность мероприятий по медицинской реабилитации в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями.	31 порядок организации медицинской реабилитации; 32 признаки нарушения функций организма пациентов, обусловленные последствиями беременности, родов и распространенных гинекологических заболеваний; 33 методы определения реабилитационного потенциала пациента и правила формулировки реабилитационного диагноза; 35 методы немедикаментозной терапии, лечебного питания пациента в соответствии с порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями, в соответствии с порядком организации медицинской реабилитации; 36 медицинские показания к направлению пациентов, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма, в период беременности, родов, послеродовой период и с распространенными гинекологическими заболеваниями к врачам-специалистам;



ПК 3.1	Проводить мероприятия по формированию у пациентов по профилю «акушерское дело» и членов их семей мотивации к ведению здорового образа жизни, в том числе по вопросам планирования семьи	У1. проводить санитарно-просветительную работу по формированию здорового образа жизни у женской части населения, по профилактике гинекологических заболеваний и заболеваний молочных желез;	31. основы здорового образа жизни, методы его формирования; 32. рекомендации по вопросам личной гигиены, здорового образа жизни, мерам профилактики предотвратимых заболеваний; 33. принципы и особенности оздоровительных мероприятий среди пациентов в период беременности, в послеродовой период, после прерывания беременности, с гинекологическими заболеваниями и доброкачественными диффузными изменениями молочных желез; 34. информационные технологии, организационные формы и методы формирования здорового образа жизни населения, в том числе программы снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ;
--------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	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 04	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 профессионально конструктивного «цифрового следа».
ЛР 09	Сознающий 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 наклонностей (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.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<b>ОБОСНОВАНИЕ</b>	
<b>ОТВЕТСТВЕННЫЙ</b>	

**Гнутов Станислав Александрович**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОУД.09 Физическая культура**

по специальности 31.02.02 Акушерское дело

составлена на основе ФГОС СПО

уровень подготовки среднего профессионального образования – базовый

форма обучения очная

квалификация Акушерка / Акушер