

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. поректор по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_ Ф.Д. Кодзоева  
« 27 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

ОГСЭ.00.04 Физическая культура

---

*(индекс дисциплины по учебному плану, наименование модуля)*

Направление подготовки

**34.02.01. Сестринское дело**

Квалификация выпускника

**Медицинская сестра / Медицинский брат**

Форма обучения

**Очная**

Магас, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.00.04. А. «**Физическая культура**» для инвалидов и лиц с ОВЗ составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом ПООП. Предназначена для изучения названной дисциплины в Медицинском колледже ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена. Программа может использоваться профессиональными образовательными организациями (естественнонаучного профиля профессионального образования), реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»  
Медицинский колледж

Программу составили:

1. \_\_\_\_\_ Султыгов А.М. \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность, подпись)
2. \_\_\_\_\_ Вельхияев Т.И. \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., должность, подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

- 1.1.Область применения программы
- 1.2 Место дисциплины
- 1.3 Цели и задачи дисциплины
- 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

- 2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины**

- 3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2.Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### **4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

## **1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины « Физическая культура для инвалидов и лиц ОВЗ» является частью ОПОП по специальности 34.02.01 Сестринское дело разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01

Сестринское дело СПО .

Обучение по образовательной программе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Адаптация рабочей программы проводится в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение среднего профессионального образования, а также реализации специальных условий для обучения данной категории обучающихся (далее – адаптированная ООП) при наличии обучающихся инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья, подавших заявление о переводе на обучение по адаптированной образовательной программе.

Реализация адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц ОВЗ» ориентирована на решение следующих задач:

- создание условий, необходимых для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и адаптации;
- повышение уровня доступности среднего профессионального образования для

обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- повышение качества образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование социокультурной среды образовательной организации.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья – занятие в общей группе, но выполнение заданий, учитывающих тип и степень нарушения здоровья обучающегося.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Программа учебной дисциплины является частью программы по подготовке специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 34.02.01 «Сестринское дело» в части освоения дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цели изучения дисциплины:

- развитие качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивости мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащении индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение

и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Задачи изучения дисциплины направлены на:

- 1) укрепление здоровья,
- 2) повышения физического потенциала работоспособности обучающихся,
- 3) формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  
уметь:

- 1) использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - 2) осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
  - 3) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
  - 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- знать:
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
  2. Основы здорового образа жизни.
  3. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
  4. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности
- приобрести практический опыт

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа.

-самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

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

Вид учебной работы

*Объем часов*

Максимальная учебная нагрузка (всего)

*348*

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)

*174*

в том числе:

Практические занятия:

Выполнение физических упражнений *174 часа*

Самостоятельная работа обучающегося (всего): *174 часа*

Выполнение утренней гимнастики *15*

Выполнение домашнего задания *40*

Выполнение изученных физических упражнений *60*

Реферат *45*

Презентация *14*

Итого : *348 часов.*

### **Содержание учебного материала**

Наименование тем

Уровень освоения

Тема 1. Вводные занятия.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Тема 2 Легкая атлетика.

бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег, прыжки в длину; перешагивания,; метание, упражнения на координацию.

### Тема 3. Гимнастика

Упражнения на гимнастическом коврике, с гимнастическим мячом и инвентарем для гимнастики.

Развитие координации, гибкости, формирование осанки и здорового позвоночника.

Дыхательные упражнения.

Восстановление организма, снятие нервного напряжения и утомления.

### Тема 4. Спортивные игры

Игра «Упрощенный Волейбол» либо «Волейбол»

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Игра «Волейбаскет»

(используется волейбольный или футбольный мяч)

Ловля и передача мяча, игра через сетку (волейбаскет) ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), прием техники защиты тактика защиты. Правила игры.

Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

## 3. Условия реализации программы дисциплины

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

Адаптация материально-технической базы осуществляется путем обеспечения ее доступности к особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки. В учебном процессе используются следующие образовательные технологии: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, проблемное обучение, технология уровневой дифференциации обучения, групповые технологии.

*-Оборудование для занятий:*

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч (теннисные мячи)
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (2, 3, 4 кг)
7. Шведская стенка



8. Скакалки

9. Аптечка (для оказания первой помощи)

### **3.2. Информационное обеспечения обучения**

#### **Основные источники (ОИ)**

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

1. Учебник Физическая культура. Среднее профессиональное образование

Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. М.: Академия, 2013.

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов. В.И. Лях,

А.А. Зданевич «Просвещение», 2011.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей В.И. Лях. Просвещение, 2012.

#### **Дополнительные источники (ДИ)**

1. Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся»

Загуменнов, Ю.Л. 2008 г - №6

2. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности

Ланда Б. Х. Издательство Советский спорт. - 2012. - 192с.

3. Валеология Вайнер Э.Н. М., 2013

4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе.

Безруких М.М. Сонькина В.Д. М., 2014

5. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного

аппарата. Учебное пособие. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

6. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Литош Н.Л. Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002

Интернет-ресурсы (И-Р)

<http://sport.minstm.gov.ru>

И-Р 2

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

И-Р 3

<http://www.mosSPORT.ru>

И-Р 4

<http://mamutkin.ucoz.ru>

И-Р 5

<http://pedsovet.ru>

И-Р 6

<http://1september.ru>

И-Р 7

<http://mst.mosreg.ru/dokumenty/gosudarstvennaya-programma-moskovskoy-oblasti-sport-podmoskovya/>

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники ИнГУ имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a>
Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a>
Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a>
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	<a href="http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm">http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm</a>
Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информио»	<a href="http://www.informio.ru">http://www.informio.ru</a>
Информационно-правовая система «Консультант-плюс»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>

**3.3. Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:**

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;

- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

### 3.5. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ

Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10

Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016

Microsoft Office 2007, 2010, 2016

Программный комплекс ММИС “Деканат”

Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”

Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"

Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"

Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"

Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"

Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ КАФЕДРЫ"

1С Зарплата и Кадры

1С Кадры: расчет заработной платы

Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security

Справочно-правовая система “Консультант”

1С Бухгалтерия

С 2004 года функционирует INTERNET-центр свободного доступа при читальном зале библиотеки.

Компьютерные классы Университета оснащены системами программирования (MS Visual Basic, Visual Basic for Application), прикладными пакетами (MS Office, Word, Excel, Power Point, Outlook Express), переводчиками (Promt). Также компьютерные классы Университета оснащены адаптивной средой тестирования (АСТ), на основе которой разработаны тесты для студентов по дисциплинам общепрофессионального и специального блоков дисциплин учебных планов.

### 3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы профессионального модуля обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю специальности.

Опыт деятельности в медицинских организациях является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися по данной дисциплине (модулю) Преподаватели проходят стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### **4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Уметь:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

Формы и методы контроля:

Тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля

Формы и методы оценки:

Оценка результатов выполнения упражнений

- Выполнение и демонстрация изученных упражнений

знать:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности

Формы и методы контроля:

Выполнение практических упражнений:

Комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики ; ЛФК массаж по заболеваниям

Формы и методы оценки:

Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

индивидуальных