

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лазаренко Виктор Анатольевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.06.2023 09:41:58
Уникальный программный ключ:
45c319b8a032ab3637134215abd1c475334767f4

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России)**

УТВЕРЖДЕНО

на заседании предметной методической
комиссии общеобразовательных, гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин МФК
протокол № 10 от «19» мая 2022 г.
председатель ПМК МФК
Пыжова Е.В. Е.В. Пыжова

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета МФК
протокол № 11 от «30» июня 2022 г.
председатель научно-методического совета
директор медико-фармацевтического
колледжа И.В. Толкачева И.В. Толкачева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
«Физическая культура»

Отделение	сестринское дело		
Специальность	34.02.01 Сестринское дело		
Курс	1	Семестр	1,2
Количество часов всего	175		
Форма промежуточной аттестации	зачет	Семестр	1
	дифференцированный зачет	Семестр	2

Разработчик рабочей программы:

преподаватель А.С. Горбунова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 п 24480, в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613); Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2.	Структура и содержание учебной дисциплины
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06 «Физическая культура»** является частью ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в других образовательных учреждениях, реализующих программы среднего общего образования естественнонаучного и гуманитарного профилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» относится к базовым общим дисциплинам общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

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

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, навыков здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Изучение дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих задач:

1. Формирование у студентов умения использовать разнообразные формы виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

2. Формирование у студентов навыков владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

3. Формирование у студентов навыков владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

4. Укрепление здоровья студентов, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности.

5. Формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости.

6. Развитие и совершенствование физических качеств на протяжении всех лет обучения.

7. Обучение методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния организма и методам их коррекции средствами физической культуры.

8. Обучение составлению и проведению комплексов утренней гигиенической и производственной гимнастики, формирование соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностного отношения к ежедневному выполнению двигательного режима, привитие интереса к занятиям спортом и желания к отказу от вредных привычек.

9. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» (ГТО). В результате изучения учебной дисциплины «Математика: алгебра и начала математического анализа; геометрия» обучающийся должен

Знать/понимать: разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; правила спортивных игр и проведения соревнований; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2.	Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:	117
	теоретические занятия	-
	практические занятия	117
3.	Самостоятельная внеаудиторная работа (всего), в том числе	58
	работа с учебной литературой	
	выполнение индивидуальных проектов	
Итоговая аттестация в форме зачета (1) дифференцированного зачета (2)		

2.2. Содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Основы физической культуры	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	1,2
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты. Толкание ядра. Развитие общей выносливости и скоростно-силовых качеств.	26	1,2
Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок. Техника выполнения штрафного броска. Техники игры в защите и в нападении.	20	1,2
Волейбол	Правила игры в волейбол. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника прямого нападающего удара. Техника постановки блока.	20	1,2
Лыжная подготовка	Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	20	1,2
Оценка уровня физического развития.	Основы методики оценки и коррекции телосложения. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки. Организация и методика подготовки к туристическому походу. Организация и методика проведения закаливающих процедур. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	25	1,2
Защита индивидуальных проектов	Защитных индивидуальных проектов по выбору	2	1,2

2.3. Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах)

Наименование раздела дисциплины	Максимальная нагрузка	Контактная работа		Внеаудиторная (самостоятельная) работа
		из них		
		теоретические занятия	практические занятия	
Основы физической культуры	6		4	2
Легкая атлетика	38		26	12
Баскетбол	28		20	8
Волейбол	28		20	8
Лыжная подготовка	28		20	8
Оценка уровня физического развития.	35		25	10
Защита индивидуальных проектов	12		2	10
Зачет				
Дифференцированный зачет				
ИТОГО:	175		117	58

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3	4
1	<p>Спортивный зал, лыжная база</p> <p>Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69, 1 этаж</p>	<p>Спортивный инвентарь (барьеры, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, баскетбольные щиты, волейбольные мячи, волейбольная сетка, антенна; гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические палки, медболы, оборудование для фитнеса, обручи, ракетки для бадминтона, воланы; ракетки для н/тенниса, мячи; секундомеры, скакалки, спортивные ручные тренажеры, спортивные ножные тренажеры, столы для н/тенниса, фишки, гранаты и ядра для метания, компасы, карты; лыжи, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, стартовые флажки, футбольные мячи, лыжи, лыжные палки, спортивные ботинки).</p>	
2	<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д. 69</p>	<p>Спортивный инвентарь (волейбольные сетки, стойки волейбольные, карманы для антенн, мини-футбольные ворота с сеткой, мобильные разборные баскетбольные стойки).</p>	
3	<p>Стрелковый тир</p> <p>Российская Федерация, 305029 г. Курск, ул. Карла Маркса, д.65Б, 1этаж</p>	<p>Спортивное оборудование: винтовка, мишени.</p>	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Дополнительная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - URL:- <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.
2. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.] – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - URL:- <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.

Электронное информационное обеспечение и профессиональные базы данных

1. Официальный сайт научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU» URL: <https://elibrary.ru/>
2. Официальный сайт Национальной электронной библиотеки (НЭБ) URL:<http://нэб.пф/>
3. База данных международного индекса научного цитирования WEB OF SCIENCE. URL: <http://www.webofscience.com/>
4. Федеральная электронная медицинская библиотека URL: <http://www.femb.ru>
5. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. База данных международного индекса научного цитирования «Scopus» URL: <https://www.scopus.com/home.uri>
7. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов URL:<http://www.fcior.edu.ru>
8. Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов URL:<http://www.school-collection.edu.ru>

Рекомендуемая литература для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования»».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Обучение проводится в виде комплексных практических занятий. Это позволяет использовать в обучении разнообразные системы физических упражнений, что позволяет детально изучить разделы программы, своевременно корректировать ошибки и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает подготовку докладов и рефератов, дополнительные занятия в спортивных секциях, работу над индивидуальным проектом.

Темы для рефератов и докладов:

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях:
 - сердечно-сосудистой системы;
 - опорно-двигательного аппарата;
 - дыхательной системы;
 - черепно-мозговых травмах;
 - органов пищеварения;
 - органов выделения;
 - гинекологических заболеваниях;
 - центральной и периферической нервной системы;
 - глазных заболеваниях.
2. Физическая культура как социальное явление, часть общей культуры.
3. Основные понятия физической культуры и их определения.
4. Физическая культура в высшем учебном заведении.
5. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
6. Морфо-функциональные изменения организма человека под воздействием целенаправленного использования физических упражнений.
7. Здоровый образ жизни и его составляющие.
8. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Восстановление.
9. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
10. Физические качества и их основные характеристики.
11. Стороны (элементы) спортивной тренировки.
12. Основы методики развития выносливости.
13. Основы методики развития быстроты.
14. Основы методики развития силы.
15. Основы методики развития гибкости.
16. Основы методики развития ловкости.
17. Физическая нагрузка в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
18. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Структура и методика проведения самостоятельного тренировочного занятия.
20. Спорт как компонент физической культуры.
21. Современные оздоровительные системы физических упражнений.
22. Содержание профессионально - прикладной физической подготовки и факторы его определяющие.

23. Периодизация спортивной тренировки. «Спортивная форма».
24. Цель, задачи и формы организации физического воспитания школьников.
25. Особенности самостоятельных занятий женщин..
26. Основные положения самомассажа и методы его направленного использования.
27. Влияние внутренних и внешних факторов на организм и жизнедеятельность человека.
28. Работоспособность студентов и средства ее оптимизации.
29. Методика закаливания организма человека.
30. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.
31. Классификация видов спорта.
32. Методы спортивной тренировки.
33. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
34. Олимпийские игры Древней Греции.
35. Современные Олимпийские игры.
36. Методика проведения подвижных игр и эстафеты со школьниками.
37. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
38. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
39. Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Физическая культура в обеспечении здоровья.
40. Сущность, основные компоненты и функции физической культуры.
41. Двигательная деятельность и действие. Двигательные умения и навыки, механизмы их образования.
42. Возрастные особенности развития физических качеств.
43. Физические упражнения: сущность и классификация.
44. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
45. Двигательная реабилитация как компонент физической культуры.
46. Физическая рекреация как компонент физической культуры.
47. Мотивы, формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями.
48. Организм человека, как единая саморазвивающаяся система.
49. Природные, социальные, производственные и экологические факторы, их воздействие на организм и жизнедеятельность. Профилактика негативных последствий средствами физической культуры.
50. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При изучении курса осуществляется комплексный контроль знаний и умений обучающихся, включающий текущий контроль в процессе изучения материала,

промежуточный (итоговый) контроль в конце изучения курса. Предполагается сдача контрольных нормативов каждого из разделов программы в сочетании с устным опросом или написанием доклада (реферата). Кроме того, учитывается участие обучающихся в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня.

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины (усвоенные знания, освоенные умения)

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>смысл понятий: разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; правила спортивных игр и проведения соревнований; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Рекомендуются различные формы и методы контроля освоения дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> • устный индивидуальный опрос; • сдача контрольных нормативов; • написание рефератов; • составление тематических презентаций.