

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.09.2023 21:46:40
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н. Н. БУРДЕНКО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор института сестринского образования
к.м.н., доцент А.В. Крючкова
« 27 » апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 34.02.01 сестринское дело**

Форма обучения: очная
Факультет: институт сестринского образования
Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации
курс 1
семестр 1 – 36 часов
семестр 2 – 38 часов
практические занятия - 62 часа
самостоятельная работа – 12 часов
зачет 2 семестр
Всего часов – 74 часа

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01. Сестринское дело, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 4 июля 2022 г. N 527, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 июля 2022 года, регистрационный номер 69452.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «12» апреля 2023г., протокол №8.

Заведующий кафедрой Короткова С.Б.

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа рассмотрена на заседании ЦМК по координации преподавания в ИСО от « 19 » апреля 2023 года, протокол № 4

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины "физическая культура" являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП СПО И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих ОК:

ОК—8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

ПК – 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

Знать: принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья;

формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;

программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

Уметь: формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

Владеть навыками: проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 74 часа.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающегося и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		семестр	ПЗ	СР	
1	Легкая атлетика	1-2	22	4	Прием контрольных нормативов
2	Плавание	1-2	20	4	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры.	1-2	20	4	Прием контрольных нормативов
4	Зачет	2 семестр	62	12	Прием контрольных нормативов

4.2 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы	
	Модуль : лёгкая атлетика				- бег на короткие дистанции;	8	
					- бег на средние дистанции, кроссовый бег;		
					- техника эстафетного бега, эстафета		6
					-кросс		8
					- прыжок в длину с места;	4	
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.		
	Всего часов					26	
2	Модуль : спортивные игры	Волейбол					10
		Цель: формирование физической культуры личности	Правила игры в волейбол, тактика игры.	Выполнять технические	-техника передачи мяча сверху и снизу;	2	
					- техника перемещений по площадке;	2	
					-техника подачи и приема;	2	

		Задачи: изучение практических основ ФК		приемы волейбола	- техника игры в волейбол; - тактика игры в волейбол	4 2
		Баскетбол				12
		Цель: формировани е физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры баскетбол, тактика игры.	Выполнят ь техническ ие приемы волейбола	Передвижения и стойки в баскетболе. Ловля, передача и броски мяча. Ведение мяча. Техника игры в баскетбол Тактика игры в баскетбол	2 4 2 2 2
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1- 12.	
	Всего часов					24
3	Модуль : Плаван ие.	Цель: формировани е физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде; - техника плавания кроль на груди; - техника плавания кроль на спине; - техника плавания брасс	4 6 6 8
	Спец. группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					24
	Итого					74

4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

	Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			ОК 8	Общее кол-во компетенций (Σ)
1	Легкая атлетика	26	+	1
2	Плавание	24	+	1
3	Спортивные игры.	24	+	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используется следующие образовательные технологии: модульная; игровая; физический тренинг.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
 2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
 3. Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
 4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
 5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)
 6. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
 7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
 8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
 9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
 10. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж)
- 2) *Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы*
1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
 2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
 3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
 4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
 5. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);
 6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 45° и удержать;
 7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
 8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
 9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
 10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература:

1. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный (дата обращения: 29.09.2022).

в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnoy> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт, гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 8 шт, баскетбольные мячи - - 5 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 10шт, скакалки – 20шт, обручи – 16шт

Ракетки для бадминтона – 10шт

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт