

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Ессентукский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 С.Е. Нетёса

« 28 » _____ 20 21 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура,
специальность 34.02.01 Сестринское дело,
базовая подготовка, очная форма обучения
(на базе основного общего образования)

Всего часов – 117

из них:

- уроков – 78
- самостоятельная работа – 39
- форма контроля:
 - дифференцированный зачет – II семестр

Данная программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано ФИРО, протокол №3 от 21 июля 2015 г.) с учетом требований ФГОС среднего общего образования и ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, а также в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. №06-259).

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин
протокол № 2
от «28» мая 2021 г.

Председатель:  Г.В. Лысенко

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу специальности 34.02.01 Сестринское дело и изучается в первом и втором семестрах.

Данная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для освоения последующих учебных циклов: общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение 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 культурой, 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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – **117** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **78** часов;
- самостоятельной работы обучающегося – **39** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (уроки)	78
Самостоятельная работа обучающегося	39
в том числе:	
– написание реферата;	7
– отработка нормативов	32
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

№ п/п	Наименования разделов и тем	Объём времени, отведённый на освоение дисциплины	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка (уроки), часов	Самостоятельная работа обучающегося, часов
Раздел 1. Введение		2	
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	7
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
2.	Техника бега на короткие дистанции	4	10
3.	Техника бега на длинные дистанции	4	
4.	Техника бега на средние дистанции	4	
5.	Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	4	
6.	Техника челночного бега	4	
7.	Кроссовая подготовка	4	
8.	Эстафетный бег	4	
Раздел 3. Баскетбол		12	
9.	Правила соревнований	2	8
10.	Техника ведения мяча	4	
11.	Техника выполнения штрафного броска	4	
12.	Двусторонняя игра	2	

Раздел 4. Волейбол		18	
13.	Техника перемещений и стоек	4	8
14.	Техника передач	4	
15.	Техника нижней подачи	4	
16.	Техника верхней подачи	4	
17.	Двусторонняя игра	2	
Раздел 5. Гимнастика		18	
18.	Основы ритмической гимнастики	4	6
19.	Упражнения на развитие гибкости	6	
20.	Комплекс упражнений со скакалкой	2	
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	6	
ИТОГО:		78	39

2.3. Содержание учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Результаты освоения
Раздел 1. Введение		9	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Социальные функции физической культуры. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	характеризует современное состояние физической культуры и спорта; обосновывает необходимость занятий физической культурой для формирования личности профессионала; владеет информацией о нормативах ГТО
	Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1 Написание реферата на одну из предложенных тем: – «Влияние современного физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека»; – «Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре»; – «ГТО: вчера и сегодня»; – «Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований».	7	умеет работать с различными источниками информации по теме; анализирует полученные сведения и делает самостоятельные выводы; составляет развернутый план и оформляет реферат в соответствии с установленными требованиями

Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Обучение технике бега на короткие дистанции (бег на 30, 60 м). Старт, разбег, финиширование. Развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, координация движений, скоростная выносливость и т.д.).	4	владеет техникой бега на короткие дистанции; выполняет контрольные нормативы
Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала: Обучение технике бега на длинные дистанции (1000, 2000 м) с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	4	владеет техникой равномерного бега на длинные дистанции; выполняет контрольные нормативы
Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала Обучение технике бега на средние дистанции (500, 800 м). Выполнение подводящих упражнений.	4	владеет техникой бега на средние дистанции; выполняет контрольные нормативы
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	4	технически грамотно выполняет прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» согласно контрольным нормативам
Техника челночного бега	Содержание учебного материала Выполнение комплекса упражнений на развитие координации и скоростной выносливости. Обучение технике челночного бега.	4	владеет техникой челночного бега; выполняет контрольные нормативы
Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Обучение технике кроссового бега. Выполнение комплекса упражнений на выносливость. Равномерный бег до 6 минут. Равномерный бег до 12 минут.	4	владеет техникой равномерного кроссового бега; выполняет контрольные нормативы
Эстафетный бег	Содержание учебного материала Обучение технике эстафетного бега: способы передачи эстафетной палочки; передача с различных стартов в зоне передачи. Эстафета 4×100 м.	4	знает, соблюдает правила эстафетного бега; умеет передавать эстафету товарищам по команде

	<p>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка нормативов: бег 30 м и 60 м. 2. Отработка нормативов: бег 500 м и 1000 м. 3. Отработка нормативов: прыжок в длину с места. 4. Отработка нормативов: кроссовый бег. 5. Отработка нормативов: челночный бег. 	10	самостоятельно выполняет контрольные упражнения-тесты; демонстрирует физическую подготовленность по легкой атлетике
Раздел 3. Баскетбол		20	
Правила соревнований	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. Игровые упражнения на развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>	2	знает основную терминологию баскетбола; называет правила игры в баскетбол; владеет навыками выполнения правил безопасности при командной игре
Техника ведения мяча	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение технике ведения мяча, передач и броска. Выполнение подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств (координация, ориентация в пространстве, скорость реакции, дифференцировка пространственных, временных и силовых параметров движения).</p>	4	владеет техникой ведения мяча; активно участвует в учебной игре; выполняет технику игровых элементов на оценку
Техника выполнения штрафного броска	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение технике выполнения штрафного броска. Ведение и ловля мяча. Медленный бег. Техника ведения мяча. Бросок двумя руками от груди с места под углом к щиту.</p>	4	технически грамотно выполняет штрафной бросок; активно участвует в учебной игре; выполняет технику игровых элементов на оценку
Двусторонняя игра	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Закрепление техники ведения, передачи в движении и броска мяча в кольцо: «ведение – два шага – бросок». Приемы овладения мячом. Тактика нападения и защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</p>	2	знает правила соревнований по баскетболу; участвует в соревнованиях; активно взаимодействует с другими членами команды во время игры, быстро принимает решения

	<p>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 3</p> <p>1. Отработка нормативов: ведение мяча. 2. Отработка нормативов: штрафной бросок. 3. Отработка нормативов: передача мяча в движении. 4. Отработка нормативов: командная игра в баскетбол.</p>	8	анализирует материал, полученный из различных источников; самостоятельно выполняет контрольные упражнения-тесты
Раздел 4. Волейбол		26	
Техника перемещений и стоек	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения на развитие координации и скорости реакции. Терминология волейбола. Правила игры. Обучение технике перемещений и стоек, применение их в игровой деятельности. Техника безопасности при занятиях волейболом.</p>	4	знает основную терминологию и правила игры в волейбол; владеет техникой перемещений и стоек; активно участвует в учебной игре
Техника передач	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху (индивидуально – над собой, в парах – вперёд). Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещений.</p>	4	владеет техникой передачи мяча двумя руками; активно участвует в учебной игре; выполняет технику игровых элементов на оценку
Техника нижней подачи	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p>	4	демонстрирует технику нижней подачи во время учебной игры; владеет техникой приема мяча
Техника верхней подачи	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Удар по мячу стоя на месте и в прыжке. Обучение технике верхней подачи и приема после нее.</p>	4	демонстрирует технику верхней подачи; владеет техникой приема верхней подачи
Двусторонняя игра	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Закрепление техники изученных приемов. Тактика нападения и защиты. Техника безопасности игры. Игра по правилам.</p>	2	знает правила соревнований по волейболу; участвует в соревнованиях; активно взаимодействует с другими членами команды во время игры

	Самостоятельная работа обучающихся к разделу 4 1. Отработка нормативов: верхняя подача мяча. 2. Отработка нормативов: нижняя подача мяча. 3. Отработка нормативов: прием мяча от верхней и нижней подачи. 4. Отработка нормативов: двусторонняя игра.	8	самостоятельно выполняет контрольные упражнения-тесты
Раздел 5. Гимнастика		24	
Основы ритмической гимнастики	Содержание учебного материала Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. Контроль за состоянием здоровья. Основы ритмической гимнастики. Комплекс упражнений: танцевальных, спортивных, на развитие координации. Техника безопасности на занятиях.	4	обосновывает средства и методы гимнастических тренировок; перечисляет контрольные меры состояния здоровья при выполнении упражнений ритмической гимнастики
Упражнения на развитие гибкости	Содержание учебного материала Комплекс упражнений на развитие гибкости: стойка на лопатках, глубина наклона, кувырок, наклоны вперед.	6	демонстрирует упражнения на развитие гибкости согласно контрольным нормативам
Комплекс упражнений со скакалкой	Содержание учебного материала Техника выполнения подскоков без скакалки. Техника выполнения подскоков со скакалкой. Подскоки со скакалкой на время. Подскоки на бордюрах. Прыжки с перекрещиванием ног	2	демонстрирует выполнение упражнений со скакалкой
Комплекс упражнений на развитие силы	Содержание учебного материала Поднимание туловища из положения лёжа. Отжимание от пола. Планка. Подтягивание на высокой перекладине. Приседания. Упражнения с гантелями.	6	владеет техникой выполнения комплекса упражнений на развитие силы; выполняет контрольные нормативы
	Самостоятельная работа обучающихся к разделу 5 1. Отработка нормативов: стойка на лопатках, кувырок. 2. Отработка нормативов: упражнения со скакалкой. 3. Отработка нормативов: отжимание, приседания.	6	самостоятельно выполняет контрольные упражнения-тесты
ВСЕГО:		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия зала ЛФК и спортивной площадки.

Оборудование зала ЛФК:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры;
- спортивный инвентарь (гантели, гири, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, гимнастические коврики, секундомеры и т.д.).

Оборудование открытой спортивной площадки:

- элементы полосы препятствий;
- турник уличный;
- волейбольные стойки и сетка;
- баскетбольные кольца и щиты.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- переносной экран и проектор;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования [Текст] / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник [Текст] / И.С. Барчуков. – М.: МИА, 2016.
2. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий [Текст] / С.К. Гамидова. – Смоленск, 2017.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников. – М., 2016.

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	У	Эстафетный бег	Соревнования	2
2.	У	Двусторонняя игра (волейбол)	Соревнования	2
ВСЕГО:				4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Все контрольные нормативы студенты сдают в течение учебного года для оценки уровня их физической подготовки, а для проверки теоретических знаний на каждом уроке проводится фронтальный или индивидуальный опрос.

Для эффективной организации и контроля выполнения внеаудиторной самостоятельной работы подготовлена тематика рефератов, а также представлены шкалы нормативов согласно полу и возрасту для самостоятельной отработки.

Используемые формы контроля обеспечены шкалами оценивания и представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура».

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета (выполнение контрольных упражнений-тестов).