

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»

Утверждено

В составе образовательной программы

Учебно-методическим советом ВГТУ

25.05.2021 г протокол № 14

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника: Медицинская сестра / Медицинский брат

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2021 г.

Программа обсуждена и актуализирована на заседании методического совета СПК

«18» 02. 2022 года Протокол № 6

Председатель методического совета СПК  Сергеева С. И.

Программа одобрена на заседании педагогического совета СПК

«25» 02. 2022 года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК  Дегтев Д.Н.

2022

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело

Утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 г. №502

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Котов Евгений Владимирович

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **34.02.01 «Сестринское дело»**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к «общему гуманитарному и социально-экономическому циклу» учебного плана.

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

Целью физического воспитания студентов колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;

2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и самосовершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен иметь практический опыт:**

Сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часа
консультации 0 часов;

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

В том числе часов вариативной части: 0 часов

Объем практической подготовки - 4 часа.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе в форме практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348	<u>4</u>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174	
в том числе:		
лекции	6	
практические занятия	168	
консультации	0	
В том числе: практическая подготовка в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью		<u>4</u>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174	
в том числе:		
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных клубах и секциях	174	
Итоговая аттестация в форме № 1 семестр – зачета № 2 семестр - диф. зачета № 3 семестр – зачета № 4 семестр – диф. зачета № 5 семестр – зачета № 6 семестр – диф. зачета		

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольные работы		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Введение.			6	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала			3
	1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	1	
	2	Физическая культура в обеспечении здоровья. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.	1	
	3	Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля.	2	
	4	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2	
Раздел 2. Практический.			168/174	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Практическое занятие		56	
	● бег на короткие дистанции; ● бег на средние дистанции; ● бег на длинные дистанции; ● прыжки в длину; ● метание; ● эстафеты			
	Самостоятельная работа обучающихся		56	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях			

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие		30		
	● строевые упражнения; ● общеразвивающие упражнения; ● упражнения на жесткой скамейке (девушки); ● упражнения на перекладине (юноши); ● упражнения на осанку;				
	Самостоятельная работа обучающихся		34		
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях				
Тема 2.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала		24		
	1	Волейбол			
	Практическое занятие ● приём и передача мяча сверху (снизу); ● подача; ● защита; ● учебные игры.				
	Самостоятельная работа обучающихся		34		
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях				
	Содержание учебного материала		24		
	1	Баскетбол			
	Практическое занятие				
	● передача и ловля мяча; ● ведение;				

	● броски с места и в движении; ● коллективные действия в защите и нападении; ● учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Практическое занятие	34	
	● попеременный 2-х шажный ход; ● одновременные ходы; ● повороты и торможения; ● спуски и подъемы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных клубах и секциях		
ВСЕГО		348	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- футбольное поле;
- гимнастический городок.

Оборудование спортивного комплекса:

Стенка гимнастическая, перекладина, брусья параллельные, скамейки гимнастические, гантели, штанга, и стойки, маты, скакалки, обручи, планка и стойки для прыжка в высоту, барьеры, щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольная, ворота мини-футбольные, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, измерительные приборы (секундомер, рулетка, весы, тонометр), раздевалки, душевые кабины, туалеты, аптечка.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429816>

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст:

- электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. - Дрофа, 2015. - 64 с.
 3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/446812>

4.2.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

4.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2016N6/>
<http://spinet.ru/public>
<http://bibliotekar.ru/>
<http://www.sportunros.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, проверки результатов самостоятельной работы студентов, проведения зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) Практический опыт	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях, самостоятельной работы студента, рефератов, контрольных работ в соответствии с темами дисциплины.</i>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:	
сохранения и укрепления здоровья посредством использования средств физической культуры	<i>Оценка необходимого объема знания и умений по темам дисциплины, выполнение и сдача нормативов на практических занятиях</i>

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (юноши).

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек.)	13.5	14.0	14.5
Бег 1000 м (сек.).	3.20	3.30	3.40
Бег 3000 м(сек.)	12.30	13.30	14.30
Прыжки в длину с разбега (м)	4.80	4.60	4.40
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Подтягивание (раз)	13	11	9
Приседания (раз/мин)	80	70	60
Отжимания от пола (раз)	50	40	30
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215
Метание гранаты 700 г (м)	37	35	33
Рывок гири (кол-во раз)	40	30	20
Наклон на скамье (см)	+13	+8	+6
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	50	40	30
Переворот в упор силой на перекладине (раз)	5	4	3
Баскетбол			
Броски мяча по кольцу (10 бросков)	7	5	3
Передача мяча на скорость (20 сек)	35	30	25
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
Волейбол			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 5 раз)	5	3	1
Передача сверху в кругу (раз)	15	10	8
Передача снизу в кругу (раз)	15	10	8
Лыжи			
Бег на лыжах 5 км (мин)	25.30	26.30	27.30

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы (девушки).

Вид упражнений	Оценка		
	5	4	3
Легкая атлетика			
Бег 100 м (сек)	16.5	17.0	17.5
Бег 500 м (сек)	1.55	2.05	2.10
Бег на 2 км	10.30	11.15	11.35

Прыжки длину с разбега (м)	3.70	3.50	3.30
Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Отжимания	16	13	10
Прыжок в длину с места	190	175	160
Метание гранаты 500 г (м)	21	17	14
Подтягивание из виса лежа	20	15	10
Наклон на скамье (см)	+16	+12	+8
Поднимание туловища из положения лежа	40	30	20
Баскетбол			
Броски мяча по кольцу (5 бросков)	3	2	1
Ведение «2 шага» бросок по кольцу	по техническому исполнению		
Волейбол			
Любая подача в правую и левую часть площадки (из 3 раз)	3	2	1
Передача сверху в кругу (раз)	13	10	7
Передача снизу в кругу (раз)	13	10	7
Лыжи			
Бег на лыжах 3 км (мин)	20.00	22.00	24.00

Врачебный контроль.

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

Ответственность за своевременное проведение возлагается на директора учебного заведения. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а так же перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывах в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты основной и подготовительной групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с обязательным участием руководителя (преподавателя) физического воспитания и утверждается директором колледжа.

Студенты специальной медицинской группы, занимаются по отдельному расписанию не менее 4 часов в неделю.

Для проведения занятий с этими студентами создаются учебные группы численностью 8-12 человек.

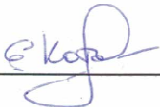
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.

1. Бег 100 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 400 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
3. Бег 2000 м. (юноши и девушки) – без учета времени.
4. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
5. Подтягивания на перекладине (юноши).
6. Подтягивание туловища из положения лежа на спине (девушки).
7. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах (юноши – 3000 м., девушки – 2000 м.) – без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Передача волейбольного мяча в парах (юноши и девушки).

В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы на протяжении всего периода обучения.

Разработчик:

ФГБОУ ВО «ВГТУ», СПК
Преподаватель высшей категории

 Е.В. Котов

Руководитель образовательной программы

Преподаватель высшей категории

 Жданова Марина Владимировна

Эксперт:

ФГБОУ ВО «ВГТУ»
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта, доцент,
доктор медицинских наук

 Е.В. Литвинов

