

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 5
от «17» апреля 2024 г.

Председатель
 Е. И. Аксентьева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность дисциплины:
34.02.01 Сестринское дело

Индекс дисциплины:
ОУП.12

2024 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура специальности 34.02.01 Сестринское дело является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 04.07.2022 № 527 (далее — ФГОС СПО).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины составлена на основе примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» — <https://firpo.ru/>

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик:

Банникова Жанна Михайловна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08. Физическая культура

1.1. Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело (очная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины 34.02.01 физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению;
- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- 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.

Предметные результаты:

- 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».

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 82 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 82 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	82
в том числе:	
практические занятия	82
<i>Итоговая аттестация — в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия: 1. Инструктаж по легкой атлетике. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости. ОФП (общая физическая подготовка) 4. Техника прыжка в длину с места. ГТО.	2 2 2 2	3
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	1. Бег на средние дистанции. 2. Контрольный норматив 400 м.	2 2	2-4
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	1. Кроссовая подготовка. Контрольный норматив 1000 м	4	2-4
Раздел 2. Баскетбол		14	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении.	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы спортивных игр. 2. Совершенствование приемов баскетбола. 3. Подвижные игры с элементами баскетбола. 4. Развитие двигательных качеств баскетболиста.	2 2 2 2	3
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Судейство, жесты.	2 2	3

передача, правила баскетбола.			
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подачи мяча. 2. Развитие двигательных качеств. Работа по станциям. Игры.	4 4	2 - 3
Тема 3.2 . Техника нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1. Специальные упражнения волейболиста, техника нападающего удара. 2. Совершенствование изученных приемов в учебной игре.	2 4	2 - 3
Тема 3.3 . Тактические действия в волейболе. Правила.	1. Тактика игры в защите. Специальные упражнения. 2. Тактика игры в нападении. Специальные упражнения. 3. Судейство игры.	2 2 2	3 - 4
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов.	1. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости лыжника.	4	2 - 3
Тема 4.2. Техника стоек спуска, подъемов, торможений, поворотов.	1. Совершенствование техники лыжника на спусках и подъемах.	4	2 - 3
Тема 4.3. Контрольный норматив.	1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м	2	4
Раздел 5. Оздоровительная ходьба.		4	
Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы.	1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3 до 5км.	4	2 - 3
Раздел 6. Техника катания на коньках.		12	
Тема 6.1. Техника скольжения на	1. Техника скольжения на двух, на одном коньке.	4	2 - 3

коньках лицом и спиной вперед.	2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке.	4	
	3. Совершенствование техники скольжения на коньках.	4	
Раздел 7. Спортивное ориентирование.		6	
Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования.	1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом.	2	2 - 3
	2. Ориентирование на местности в заданном направлении.	4	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные,
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2020.
3. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2015г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

Результаты освоения учебной дисциплины обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Метапредметные результаты: – Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; – Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – 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	- практическая работа, - тестирование - устный/ письменный опрос - контрольные нормативы - проектная деятельность - реферат - презентации - соревновательная деятельность Примеры - Освоение новых упражнений - Применение новых упражнений в непредвиденных ситуациях (самостоятельное принятие решения). - Проверка самостоятельной работы - Оценка результатов тестирования по видам спорта. - Оценка выполнения контрольного - Тестирования по учебной дисциплине. - Игровые методики.

эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты:

– 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».

- практическая работа,
- тестирование
- устный/ письменный опрос
- контрольные нормативы
- проектная деятельность
- реферат
- презентации
- соревновательная деятельность
- самостоятельная подготовка к туристическому слету
- самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеаудиторное время
- написание исследовательских работ

Примеры

- Самостоятельное проведение комплекса общеразвивающих упражнений
- Освоение новых упражнений
- Применение новых упражнений в непредвиденных ситуациях (самостоятельное принятие решения).
- Проверка самостоятельной работы
- Оценка результатов тестирования по видам спорта.
- Оценка выполнения контрольного
- Тестирования по учебной дисциплине.
- Игровые методики.
- Самостоятельный контроль уровня утомляемости.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	ВИД	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ
	УПРАЖНЕНИЙ	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 400М.	1.35	1.45	1.55			
2	БЕГ 1000М.				3.20	3.25	3.30
3	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 1 МИН.	40	35	30	45	40	35
4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	180	165	150	220	210	195
5	Б/Б БРОСКИ МЯЧА С ШТРАФНОЙ ЛИНИИ	8 ИЗ 10	6 ИЗ 10	4 ИЗ 10	9/10	8/10	7/10
6	ПОДАЧИ МЯЧА В/Б ПО ЗОНАМ 1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1 МИН.	140	130	120	140	130	120
8	ЛЫЖИ						
	3000М.	18.00	19.30	22.00			
	5000М.				25.30	26.30	28.30

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№	ВИД	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ	ЮНОШИ
	УПРАЖНЕНИЙ	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	БЕГ 400М.	БЕЗ	УЧЕТА	ВРЕМЕНИ			
2	БЕГ 1000М.				БЕЗ	УЧЕТА	ВРЕМЕНИ
3	ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА ЗА 1 МИН.	35	30	25	40	35	30
4	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	170	155	140	210	200	190
5	Б/Б БРОСКИ МЯЧА С ШТРАФНОЙ ЛИНИИ	8 ИЗ 10	6 ИЗ 10	4 ИЗ 10	9/10	8/10	7/10
6	ПОДАЧИ МЯЧА В/Б ПО ЗОНАМ 1,6,5/	4/6	3/6	2/6	5/6	4/6	3/6
7	ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ ЗА 1 МИН.	130	120	110	130	120	110
8	ЛЫЖИ						
	3000М.	19.30	22.00	24.00			
	5000М.				26.30	28.30	30.00