

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

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность дисциплины:
34.02.01 Сестринское дело
очно-заочная форма обучения

Индекс дисциплины:
СГ.04

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура специальности 34.02.01 Сестринское дело является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее — ФГОС СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.07.2022 № 527 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.07.2022 № 69452).

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 высшей квалификационной категории ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|---|--|------|
| | | стр. |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовый уровень подготовки, очно-заочная форма обучения).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 8 |
| в том числе: | |
| лекции | 8 |
| самостоятельная работа | 64 |
| <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 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | Самостоятельная работа | 16 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на средние дистанции. 2. Контрольный норматив 400 м. | 2 2 | 2-4 |
| Тема 1.3. Бег на длинные дистанции. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовая подготовка. Контрольный норматив 1000 м | 4 | 2-4 |
| Раздел 2. Баскетбол | Самостоятельная работа | 14 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и в движении. | <ol style="list-style-type: none"> 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 передача, правила баскетбола. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча в кольцо. Совершенствование. 2. Правила игры баскетбол. Судейство, жесты. | 2 2 | 3 |

| | | | |
|--|---|-------------|-------|
| Раздел 3. Волейбол | Самостоятельная работа | 20 | |
| Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | 1. Совершенствования передач мяча, совершенствование подач 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 | Лекции | 8 | |
| 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. | 2 | 2 - 3 |
| Тема 4.3. Контрольный норматив. | 1. Прохождение дистанции с учетом времени: девушки – 3000м, юноши – 5000м | 2 | 4 |
| Раздел 5. Оздоровительная ходьба. | Самостоятельная работа | 4 | |
| Тема 5.1. Техника оздоровительной ходьбы. | 1. Оздоровительная ходьба. Прохождение дистанции от 3до 5км. | 4 | 2 - 3 |
| Раздел 6. Техника катания на коньках. | Самостоятельная работа | 8 | |
| Тема 6.1. Техника скольжения на коньках лицом и спиной вперед. | 1. Техника скольжения на двух, на одном коньке. 2. Техника скольжения спиной вперед на двух, на одном коньке. | 2 2 | 2 - 3 |

| | | | |
|--|---|----------|-------|
| | 3. Совершенствование техники скольжения на коньках. | 4 | |
| Раздел 7. Спортивное ориентирование. | Самостоятельная работа | 2 | |
| Тема 7.1. Правила спортивного ориентирования. | 1. Изучение топографических знаков. Работа по карте с компасом. Ориентирование на местности в заданном направлении. | 2 | 2 - 3 |

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, 2020.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2018.
3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
4. 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. 2019.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2020г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| Знания: | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики. |
| ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Беседы, лекции, тестирования. Умеет определять этапы и способы решения задач в профессиональной деятельности, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); демонстрирует способность оценивать результаты и последствия собственной и чужой мыслительной деятельности. |
| ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности | Владеет системой поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа, необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста и представления информации в процессе профессиональной деятельности. |
| ОК 3. . Планировать и реализовывать | Знает методы и средства |

| | |
|---|--|
| <p>собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> | <p>самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки и умеет их применять их для личностного и профессионального развития. Понимает базовые принципы предпринимательской деятельности в профессиональной сфере.</p> |
| <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>Демонстрирует способности работать в команде, поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способность к разрешению конфликтов, инициации и участия в принятии коллегиальных решений, соблюдение этики межличностного общения и поведения. Владеет технологиями организации коллективной (командной) работы, проектного мышления, эффективного взаимодействия с членами команды и сотрудничество с другими людьми, осознанно выполняет профессиональные требования в процессе коллективной (командной) работы</p> |
| <p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p> | <p>Умеет ясно, четко, последовательно и обоснованно излагать мысль, используя вербальные и невербальные способы коммуникации; следует этическим правилам, нормам и принципам в межличностном общении, соблюдает языковые нормы русского языка как государственного языка России.</p> |
| <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации</p> | <p>Демонстрирует активную гражданско-патриотическую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности на основе традиционных российских и</p> |

| | |
|--|---|
| межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, с соблюдением требований гармонизации межнациональных, межъязыковых и межрелигиозных отношений.) |
| ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Умеет анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, обеспечивать личную безопасность, безопасность окружающих, экологическую безопасность. |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Осознает ценности физической культуры, спорта, здорового образа жизни для поддержания необходимого уровня физической подготовленности и формирования собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач. Умеет организовывать собственную деятельность по укреплению здоровья и физической выносливости. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает физкультурно-оздоровительные занятия различной направленности с соблюдением техники безопасности. |

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 ИЗ10 | 6 ИЗ10 | 4 ИЗ10 | 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 ПОДГОТОВ. 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 ИЗ10 | 6 ИЗ10 | 4 ИЗ10 | 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 |