

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
(ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России)

«Одобрено»

Методическим Советом
МУ ИСО

«30» августа 2019г.,

протокол № 1

«Утверждаю»

Директор института сестринского
образования

Профессор  И.П. Миннуллин

«30» августа 2019 г.

Вводится в действие с «01» сентября 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины: **ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для студентов обучающихся

по:

Специальности среднего
профессионального
образования

34.02.01 - «Сестринское дело»

Форма обучения

очная

Санкт-Петербург
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей среднего профессионального образования: 34.02.01 «Сестринское дело» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки от 12.05.2014 № 504)

Организация-разработчик: ПСПбГМУ им. академика И.П. Павлова Институт сестринского образования медицинское училище

Разработчик:	Преподаватель	А.Н. Варфаламеева
Рецензенты:		
Программа рассмотрена на заседании ЦМК ОГЭС.	Протокол № 1 от «30» августа 2019г.	Председатель ЦМК: (Л.Л. Газиева)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

34.02.01 «Сестринское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура может быть использована - использована в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 262 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 88 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	262
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	88
в том числе:	
составление комплексов упражнений	6
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	16
Реферат	4
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	62
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный 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. Основы физической культуры		6	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социально-культурное развитие личности студента.	Содержание	4	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 4. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа	2	
	1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-		

		тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика			80	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Практические занятия		10	2
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	Содержание		2	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		2	

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Повышение уровня ОФП.	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	Практические занятия		6
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Содержание		2
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.	3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		6
	1.	Воспитание выносливости.	
	Содержание		2
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	3
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	
	Практические занятия		12
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2
Раздел 3. Баскетбол Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Самостоятельная работа		26
	1.	Составление комплексов упражнений.	4
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дополнительные упражнения, утренняя гимнастика.	23
	Содержание		40
			2

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2
	2.	Основные направления развития физических качеств.	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	
	Практические занятия		
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4
	Содержание		
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.	
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия	
1.		Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	4
Содержание			
1.		Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.	2
2.		Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	
3.		Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	
4.		Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	
Практические занятия			
1.		Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещения в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	4

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		2	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		6	2
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа		20	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
			24	
Раздел 4. Волейбол	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
			2	
Тема 4.2. Техника движений подачи и приёма после неё.	Практическое занятие		2	2
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Содержание		2	

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	2
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	
	Практическое занятие		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2
	Содержание		2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.	
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.	
Практическое занятие			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	2
	Содержание		2
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.	
Практическое занятие			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2
	Самостоятельная работа		3
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заботливости для специальной медицинской группы.	
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	
		4	

Раздел 5. Лыжная подготовка Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».					
	Содержание			46	
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			6	2
	Практические занятия			6	
	1.	Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		4	
	2.	Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.		2	
	Содержание			6	2
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».			
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.			
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практические занятия			6	
	1.	Закрепление техники попеременной на лыжах на учебном круге.		4	
	2.	Воспитание выносливости.		2	
	Содержание			4	
	1.	Освоение техникой поворота «выростанием», «шлуготом».			
Тема 5.3. Техника поворота «выростанием», «шлуготом». Техника перехода с хода на ход.	2.	Сопровождение техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			3

Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Практические занятия		8	3
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
	Содержание		8	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия		8	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	2		
Раздел 6. Гандбол Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка прыжков, удары по воротам.	Самостоятельная работа		26	2
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	40	
	Содержание		4	
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	2.	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестам судей.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение техническим элементом гандбола.		

Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Содержание		4	2
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
	Содержание		2	
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.		2
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	2.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.		
	3.	Обучение броску мяча по воротам с места.		
	4.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		
	5.	Ознакомление с правилами игры в гандбол.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.		
	Содержание		2	
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		3
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
	3.	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе.		
Самостоятельная работа			12	

Раздел 7. Оценка уровня физического развития	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.	
			24
	Содержание		2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	
	Практическое занятие		2
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	
	Содержание		2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.	
Тема 7.3. Организация и методика проведения соревнований по гимнастике при нарушениях осанки.	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	Практическое занятие		2
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	
	Содержание		2

	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).	2
	2.		
	3.		
	Практическое занятие		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2
	Содержание		2
	1.	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	Практическое занятие		2
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	
	Содержание		2
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, исправление нарушений в функционировании организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.	
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
Итого:			262	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

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

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- 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. www.lib.sportedu.ru
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения 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
1	2
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 глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.