

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 2»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины «Физическая культура»

для специальности 34.02.01 «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура входит обязательным разделом в государственный стандарт гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье и физическое совершенство.

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело». Результатом образования в области физической культуры должно быть создание постоянной внутренней потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **34.02.01 «Сестринское дело» СПО/** квалификации медицинская сестра.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	378
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
в том числе:	
лабораторные работы – не предусмотрены	
практические занятия	192
контрольные работы – не предусмотрены	
Самостоятельная нагрузка обучающегося (всего)	
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее двух часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме диф.зачета	

Для характеристики уровня освоения 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)

Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального <u>образования</u>.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты</p>	<p>2</p>	<p><i>репродуктивный</i></p>

	<p>здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 3. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 4. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 5. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 6. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки, для укрепления мышечного корсета. 7. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов утренней гимнастики 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 		
<p>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			

	<p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятия.</p>		
<p>Тема 2.3 Спортивные игры</p>	<p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p>		<p><i>продуктивный</i></p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 2.4 Аэробика (девушки)</p>	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками</p> <p>Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.</p> <p>Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика</p>		<p><i>продуктивный</i></p>

	стретчинга, положение тела, различные позы Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, -воспитание координации движений в процессе занятий. 4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 		
<p>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)</p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп.</p>		<i>продуктивный</i>

	<p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. 		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		

	1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (<i>В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</i>). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ходы попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время		
Раздел 3 Профессионально- прикладная физическая подготовка(ППФП)			

Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		<i>продуктивный</i>
	<p>Практические занятия. 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время</p>		
		ВСЕГО:	192

**Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.**

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительная литература

1. Лепешкин В.А. Физическая культура: учебное пособие. - Москва: Экзамен, 2007.
2. Лисицкая Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб. – Москва: Академия, 2008.
3. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие. – Москва: Экзамен, 2008.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2014.
5. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост. В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
6. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. –стр47.
7. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008 66с.
8. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
9. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день (Текс) Люси Бурбо. - Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
10. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо Ростов Н/Дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
11. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
12. Горцев Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев М: Вече, 2001.- 320 с.
13. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.издательство Прометей - МПГУ. 2010 стр.11-13
14. Кречмер Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. М. Педагогика, 1995. - 158 с.
15. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура спорт, 2007. - 192 с: ил.
16. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности[Текст]/Б.Х.Ланда- Москва Издательство Советский спорт. - 2005. — 192с.
17. www.sport.minstm.gov.ru Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

Электронные издания

1. Бурмистров, Д. А. Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки : монография / Д. А. Бурмистров. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-8114-6939-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/153687> (дата обращения: 05.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-4177-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136161> (дата обращения: 05.11.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport/minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mosSPORT.ru>.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой и подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка -тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) 2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм 3.Оценка выполнения студентом функций судьи. 4.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

	<p>Аэробика (девушки) 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) 1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. 2. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка. 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. 1. Оценка техники бега на дистанции до 3 км без учёта времени для юношей и до 2 км для девушек.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств Организуется тестирование в контрольных точках: На входе начало учебного года. На выходе в конце учебного года. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--