

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Медицинский колледж № 2»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности 31.02.01 «Лечебное 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 составлена на основе Федерального государственного стандарта (ФГОС). Результатом образования в области физической культуры должно быть создание постоянной внутренней потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Программа рассчитана на 246 часов в том числе: 10 часов - теоретические занятия, 236 часов – практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа - 244 часов.

В программу добавлены часы вариативной части – 10 часов.

Целесообразность добавления вариативных часов связана с введением в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне » (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения и наличием рекомендаций его внедрения в образовательный процесс. В связи с этим в программу добавлены темы, которые способствуют подготовке учащихся по программе ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 «Лечебное дело»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина физическая культура входит в состав общественно - гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

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

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС по данному направлению подготовки (специальности):

- 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 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.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	490
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	246
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	236
контрольные работы - не предусмотрены	
Самостоятельная нагрузка обучающегося (всего)	244
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, которые демонстрируют прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация	Диф. зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха, дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» ГТО. 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. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 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 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 гипокinezия. 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.	10	<i>репродуктивный</i>
1	2	3	4

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гимнастики Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности	20	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		238	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами Подвижные игры	2	<i>ознакомительный</i>
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности. _____	18	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	60	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной		<i>продуктивный</i>

	ходьбы. Прыжки в длину.		
	Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 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 быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой, -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	42	
	Самостоятельная работа студентов 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	60	
Тема 2.3 Спортивные игры	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. 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.		<i>Продуктивный</i>

	Взаимодействия игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия 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: - 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.	140	
	Самостоятельная работа студентов 1 .Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	60	
Тема 2.4 Ритмическая гимнастика (девушки) Атлетическая гимнастика (юноши)	Основные виды перемещений. Базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в ритмической гимнастике. Общая характеристика ритмической гимнастики. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах нетрадиционной гимнастики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Общая характеристика шейпинга. Техника выполнения упражнений в шейпинге. Общая характеристика пилатеса. Техника выполнения упражнений в пилатесе. Общая характеристика стретчинга, Техника выполнения упражнений в стретчинге Методы регулирования нагрузки в ходе занятий ритмической гимнастикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физических занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической		продуктивный

	подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. 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		
	Практические занятия. 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.	38	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	44	
	ВСЕГО:	492	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии:

- спортивный зал
- тренажерный зал
- зал ЛФК
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами

Спортивное оборудование

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
2. баскетбольные щиты,
3. сетки, стойки, антенны для игры в волейбол,
4. ракетки для игры в бадминтон,
5. тренажеры
6. оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
7. оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
8. шведская стенка, секундомеры
9. столы и шарики для настольного тенниса.
- 10.лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)

Технические средства обучения

1. музыкальный центр, микрофон, компьютер,
2. мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
3. электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурс, 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. – Москва: Академия, 2010.
5. 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

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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: -традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 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. Спортивные игры. 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.
	Аэробика (девушки) 1.Оценка техники выполнения комбинаций и связок. 2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)

	1. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. 2 Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка. 1. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. 1. Оценка техники бега на дистанции до 3 км без учёта времени для юношей и до 2 км для девушек. 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.
--	--