



Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Утверждено решением ученого совета

Протокол №10 от 21.05.2024г

Рабочая программа дисциплины	ОУД .07 Физическая культура
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа - программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация	Медицинская сестра/ Медицинский брат
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): цикловая методическая комиссия общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
И.С. Гребенкина	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Рецензент (ы):

ИОФ	Место работы (организация)	Должность
В.Г. Дорошенко	Ефремовский филиал ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Преподаватель

Одобрено: цикловой методической комиссией общеобразовательного и социально-гуманитарного цикла, Протокол № 9 от 06.04.2024г.

методическим советом филиала, Протокол № 9 от 14.04.2024 г.

учебно-методическим советом университета, Протокол № 7 от 25.04.2024 г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана в соответствии с:

ФГОС СПО	Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело»
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 августа 2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.....	7
5. КОНТРОЛЬ ТЕКУЩИЙ И ИТОГОВЫЙ.....	7
6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	8
7. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
Приложение № 1.....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место предмета «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Предмет «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла

1.3. Цели и задачи изучения предмета «Физическая культура»:

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>116</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
1. Физическая культура и здоровый образ жизни	<i>4</i>
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>10</i>
3. Физическое совершенствование	<i>44</i>
Дифференцированный зачет	<i>2</i>

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Макс. Учебная нагрузка на студента, час	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		Всего	Теор. занят.	Практ. занят.	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	6	2	2		4
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1. Оздоровительная гимнастика	16	10		10	6
2. Оздоровительная ходьба, бег	12	8		8	4
Раздел 3. Физическое совершенствование 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	26	18		18	8
2. Лыжная подготовка.	34	22		22	12
3. Гимнастика	28	18		18	10
4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36	26		26	10
5. Плавание	16	12		12	4
Дифференцированный зачет	2	2		2	
Всего по предмету	176	118	2	116	58

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Физическая культура и здоровый образ жизни

Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации, гимнастические комбинации (на бревне); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину с места; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в волейболе, баскетболе, плавании.

5. КОНТРОЛЬ ТЕКУЩИЙ И ИТОГОВЫЙ

Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов, тестирования двигательной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Тема	Вид работы	Количество часов
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и обеспечение здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	-Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); -Составление комплексов упражнений для развития двигательных качеств; -Написание доклада, реферата по конкретной теме; -Составление индивидуальной оздоровительной программы (для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе)	4
	Физкультурно-оздоровительная деятельность 1. Оздоровительная гимнастика гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; 2. Оздоровительная ходьба и бег.	-Выполнение оздоровительных упражнений гимнастики, ходьбы, бега с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	6 4
	Физическое совершенствование 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. 2. Лыжная подготовка 3. Гимнастика 4. Спортивные игры. 5. Плавание	- Бег на короткие, средние и длинные дистанции. -Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов -Выполнение комплексов упражнений для развития двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости -Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе, баскетболе. -Совершенствование изученных способов плавания	8 12 10 10 4

7. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметных:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметных:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8.1. Учебно-методическое обеспечение

Основные источники: - источники не позже 2018 года выпуска

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник.- М.: ИЦ «Академия», 2018. - 304 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>. - Режим доступа : по подписке

Дополнительные источники:

- 1.Прошляков В.Д. Основы оздоровительной физической культуры: справочник/В.Д. Прошляков, М.В.Лапкин.- Рязань:РязГМУ,2018.-86с.
- 2.Прошляков В.Д научное наследие кафедры физического воспитания и здоровья РязГМУ: монография/В.Д.Прошляков;ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.- Рязань: ОТСиОП,2019г- 147 с.

Интернет-ресурсы:

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/ http://www.medcollegelib.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС IPRbooks https://www.iprbookshop.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Доступ неограничен
http://lib.sportedu.ru/ - (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту)	Доступ неограничен
https://minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры	Доступ неограничен
http://www.teoriya.ru/rut – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры	Доступ неограничен

Методическое обеспечение:

Методические рекомендации к урокам физической культуры: «Применение фитбол-гимнастики на уроках физической культуры», «Комплексы упражнений со скакалкой», «Методика проведения самостоятельных занятий», «Воспитание физического качества «Сила» у юношей 16-18 лет».

8.2. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предмета «Физическая культура» предполагает наличие открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- стойки волейбольные с волейбольной сеткой
- защитная сетка на окна
- кольцо баскетбольное
- сетка баскетбольная
- щит баскетбольный
- стенка гимнастическая
- перекладина навесная универсальная
- бревно гимнастическое тренировочное
- мост гимнастический подкидной
- мат гимнастический прямой
- скакалка
- коврик гимнастический
- мяч для фитнеса фитбол
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- лыжный комплект
- насос для накачивания мячей
- жилетка игровая
- свисток
- секундомер
- мяч для метания
- палочка эстафетная
- нагрудные номера
- обруч гимнастический
- граната спортивная для метания
- комплект гантелей
- рулетка
- флажки для разметки
- доска для плавания
- жилет плавательный спасательный

Технические средства обучения: компьютер с выходом в интернет, музыкальный центр, многофункциональное устройство.