

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методическим советом
«24» сентября 2024 г.,
протокол № 1

Проректор по учебной работе,
председатель учебно-методического совета
профессор Орел В.И.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине	<u>«Физическая культура»</u> (наименование дисциплины)
Для специальности	<u>34.02.01 Сестринское дело</u> (наименование и код специальности)
Подразделение	<u>Медицинское училище ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России</u> (наименование подразделения)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413, и учебного плана ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО.

Особое значение дисциплина имеет при формировании ЛР-9

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ЛР-9	<ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, - готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; • основ здорового образа жизни; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины, в т.ч.:	72
теоретическое обучение	70
самостоятельная работа	-
практические занятия	-
промежуточная аттестация	2

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Осенний семестр			
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности		8	ЛР-9
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, личностном и социальном развитии.	Содержание учебного материала	2	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества, физическая культура личности человека; 2. Социальные функции физической культуры, сущность и ценности; 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья, приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; 4. Социально-биологические основы физической культуры, ее роль в обеспечении здоровья. 	2	
Тема 1.2. Научные основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	2	ЛР-9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научные основы здорового образа жизни, формирование оптимальной двигательной активности средствами физической культуры в зависимости от образа жизни человека; 2. Понятие о физических двигательных способностях и физических качествах; 3. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	2	
Тема 1.3. Методические основы самостоятельных занятий.	Содержание учебного материала	2	ЛР-9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методические основы самостоятельных занятий, организация самостоятельных занятий различной направленности; 2. Средства и методы физической культуры; 3. Методические принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена; 4. Контроль и самоконтроль, владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 5. Дневник самоконтроля. 	2	
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая культура, ГТО.	Содержание учебного материала	2	ЛР-9
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели, задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности; 2. Готовность и способность к самостоятельной 	2	

	<p>информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>3. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>4. Готовность к выполнению нормативов ГТО.</p>		
Раздел 2. Легкая атлетика		28	ЛР-9
Тема 2.1. Легкая атлетика, как один из основных и наиболее массовых видов спорта	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия №№ 1, 2, 3	6	
Тема 2.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практические занятия №№ 4, 5	4	
Тема 2.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практические занятия №№ 6,7	4	
Тема 2.4. Эстафеты	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практическое занятие №№ 8, 9	4	
Тема 2.5. Метание гранаты, прыжок в длину, ГТО	Содержание учебного материала	6	ЛР-9
	Практические занятия №№ 10, 11, 12	6	
	<p>1. Техника выполнения прыжка с разбега и с места;</p> <p>2. Метание гранаты в цель и на дальность: техника, методические указания, выполнение норматива ГТО.</p> <p>3. Выполнение норматива ГТО.</p>		

Тема 2.6. ОФП, подвижные игры	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практические занятия №№ 13, 14 1. Общая физическая подготовка; 2. Подвижные игры.	4	
Весенний семестр			
Раздел 3. Аэробика		8	ЛР-9
Тема 3.1. Танцевальная аэробика	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия №№ 15, 16 1. Техника основных базовых шагов. Техника прыжков, подскоков, скачков, бега. Разучивание связок базовых шагов. Техника выполнения танцевальных движений в различных стилях и направлениях. Средства и методы развития гибкости. 2. Разучивание танцевальных связок. Совершенствование танцевальных программ различных направлений. Развитие двигательных-координационных способностей.	4	
Тема 3.2. Силовая аэробика	Содержание учебного материала	2	ЛР-9
	Практическое занятие № 17 1. Техника выполнения базовых силовых упражнений с отягощением и без отягощений. Развитие динамической и статической силы. Комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, ног и рук стоя, в партере.	2	
Тема 3.3. Оздоровительная аэробика	Содержание учебного материала	2	ЛР-9
	Практическое занятие № 18 1. Техника выполнения основных асан фитнес-йоги; Техника выполнения базовых упражнений системы Пилатеса. Техника выполнения базовые упражнения суставной и лечебной гимнастики; развитие гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов, выполнение норматива ГТО на гибкость	2	
Раздел 4. Спортивные игры		16	ЛР-9
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 19 1. Техника перемещений: бег, остановка, приставной шаг и т.д.. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места; бросок мяча в корзину в движении. Практическое занятие № 20 1. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней, дальней дистанции. Техника нападения, обучение технике штрафных бросков в корзину. Техника защиты: повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча; обучение технике перехвата при передачах, ведении мяча. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину. Практическое занятие № 21 1. Техника нападения и защиты: обучение тактики нападения и защиты в индивиду-	6	

	альных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в личных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом; взаимодействие в парах, в тройках. Двусторонняя игра.		
Тема 4.2. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ЛР-9
	Практическое занятие № 22 1. Техника стоек и перемещений: обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Практические занятия №№ 23,24 1. Техника владения мячом: обучение технике приема и передачи мяча. 2. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. Практическое занятие № 25 1. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Групповые взаимодействия Практическое занятие № 26 1. Техника нападения и защиты: обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.	10	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	ЛР-9
Тема 5.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека. Динамическая сила.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №27 1. Специальные упражнения на развитие динамической силы; комплекс упражнений на основные мышечные группы с собственным весом.	2	
Тема 5.2. Статическая сила. Развитие силы мышц туловища	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практические занятия №№ 28, 29 1. Упражнения на развитие статической и динамической силы; комплекс силовых упражнений на основные мышечные группы с отягощением. 2. Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса; комплекс силовых упражнений на развитие мышц туловища.	4	
Тема 5.3. Развитие силы мышц ног и рук. ГТО	Содержание учебного материала	4	ЛР-9
	Практические занятия №№ 30, 31 1. Упражнения на развитие мышц рук и ног; комплекс упражнений на тренажерах. 2. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовой выносливости; упражнения на тренажерах, выполнение силового норматива ГТО.	4	
Промежуточная аттестация	Зачет	2	-
Всего:		72	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Специальные помещения для реализации программы учебной дисциплины

Для учебной дисциплины «Физическая культура» используются следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

- универсальный игровой зал;
- тренажерный зал;
- аэробный залы (большой, средний, малый);
- зал атлетической гимнастики;
- оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки; гимнастические коврики, «шведская» стенка, секундомеры, скакалки, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания, тумба для измерения гибкости;
- тренажеры, гири, штанги с комплектом различных отягощений;
- оборудование для аэробных залов: гимнастические коврики, фит-болы, мячи и кольца для Пилатеса, скакалки, ремни для фитнес-йоги, гантели, утяжелители, амортизаторы;
- многофункциональный тренажер, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- выносные колонки,
- компьютеры;
- мультимедийный проектор;
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и / или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда Университет выбирает не менее одного издания из рекомендуемых печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева и др.; под ред.Е.В. Конеевой.- 3-е изд., пер. и доп., 609стр М.: Издательство Юрайт, 2024.

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А.А. Зайцев и др.- 2 -е изд., перераб.и доп.- М.: Издательство Юрайт, 2024.- 137 с.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни студента - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний, применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила,быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота 	<p>Регулярная оценка знаний, уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности студентов в ходе проведения учебно-тренировочных, методико-практических и контрольных занятий; опросы, беседы, функциональные пробы, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>
<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация привер- 	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники выполнения двигательных действий: <p>выполнение входящих и</p>

<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физическое развитие и физические качества; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - проводить самоконтроль занятий физическими упражнениями; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>женности к здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности. 	<p>контрольных нормативов общей физической подготовки. Сдача нормативов ГТО.</p>
--	---	--