

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.09.2023 22:26:14

Уникальный программный ключ:

691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

УТВЕРЖДАЮ Директор ИСО  
доцент *А.В. Крючкова*  
“ 27 ” апреля 2023г.

### **Рабочая программа**

по физической культуре

для специальности 34.02.01 «сестринское дело»

форма обучения очная

факультет институт сестринского образования

кафедра физической культуры и медицинской реабилитации

курс 1

семестр 1,2

лекция – 2 часа

практические занятия – 70 часов

самостоятельная работа – 72 часа

семестр 3,-4

практические занятия - 60 часов

самостоятельная работа - 60 часов

семестр 5,6

практические занятия – 42 часов

самостоятельная работа – 42 часа

зачет – на 6 семестре

Всего часов – 348 часов

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности подготовки 34.02.01 «сестринское дело», утвержденного Министерством образования и науки РФ от 12.05.2014 приказ №502

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации 12.04.2023 г., протокол №8.

Рецензенты:

1. заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.
2. заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания в институте сестринского образования от 19.04.2023 года, протокол № 4

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины "физическая культура" являются

- формирование физической культуры личности
- воспитание навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности,
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП СПО И КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих ОК:

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1. Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности, основы здорового образа жизни.

2. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 348 часов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающегося и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		семестр	ПЗ	СР	
1	Легкая атлетика	1-6	72	72	Прием контрольных нормативов
2	Плавание	1-6	42	42	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры.	1-6	60	60	Прием контрольных нормативов
4	Зачет	6			Прием контрольных нормативов

### 4.2. Тематические план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
	<b>1 курс</b>			<b>4</b>
1	Физическая культура как учебная дисциплина. Двигательная активность как основной компонент ЗОЖ,	<i>Цели:</i> формирование ФК личности <i>Задачи:</i> понимание социальной роли физической культуры в	ФК как учебная дисциплина ВПО и целостного развития личности. Классификация и характеристика физических упражнений. Двигательная	<b>2</b>

		развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	активность, виды и характеристика. Основ ЗОЖ.	
--	--	---	---	--

#### 4.3 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
1	<b>Модуль: Легкая атлетика.</b>	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ физической культуры	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- оценка физической подготовленности	4
					- бег на короткие дистанции;	24
					- бег на средние дистанции, кроссовый бег;	8
					- техника эстафетного бега, эстафета	6
					- кросс	10
					- прыжок в длину с места;	10
					- прыжок в длину с разбега	8
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	<b>Всего часов</b>					<b>70</b>
2	<b>Модуль: спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b> Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	-техника передачи мяча сверху и снизу;	6
					- техника перемещений по площадке;	2
					-техника подачи и приема;	6
					-техника нападающего удара и блока нападающего удара;	4
					- техника игры в волейбол;	8
					- тактика игры в волейбол	4
		<b>Баскетбол</b> Цель: формирование физической культуры личности Задачи: изучение практических основ ФК	Правила игры в волейбол и баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	4
					Ловля, передача и броски мяча.	8
					Ведение мяча.	6
					Техника игры в баскетбол	8
					Тактика игры в баскетбол	4
	<b>Спец.группа</b>				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	<b>Всего часов</b>					<b>60</b>

3	<b>Модуль: Плавание.</b>	Цель: формирование физической культуры личности. Задачи: изучение практических основ ФК	Технику плавания способом кроль на груди и спине.	Владеть техникой плавания способом кроль на груди, спине.	подготовительные упражнения на суше и в воде;	4
					- техника плавания кроль на груди;	14
					- техника плавания кроль на спине;	12
					- техника плавания брасс	12
	<b>Спец.группа</b>				Оздоровительное плавание	
	<b>Всего часов</b>					42
	<b>Итого</b>					172

#### 4.5 Матрица соотнесения тем/ разделов учебной дисциплины и формируемых в них ОК

	Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			ОК13	Общее кол-во компетенций (Σ)
1	Легкая атлетика	70	+	1
2	Плавание	42	+	1
3	Спортивные игры.	60	+	1

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы по дисциплине «Физическая культура» используется следующие образовательные технологии: модульная; игровая; физический тренинг.

#### 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
  - Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
  - Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
  - Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
  - Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)
  - Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
  - Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
  - Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
  - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
  - Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж)
- 2) Тесты для оценки физической подготовленности для студентов специальной группы
- тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
  - тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
  - тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
  - тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
  - тест на силовую выносливость - и.п. лежа на животе, руки вверх. Одновременно поднять руки и ноги и удержать (положение «рыбка»);

6. тест на силовую выносливость - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 45° и удержать;
7. тест на силовую выносливость – и.п. упор лежа – планка;
8. тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см) (м,ж);
9. прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)
10. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник (для вузов физической культуры и спорта) / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – Москва : Спорт, 2020. – 345 с. – ISBN 978-5-906132-50-5. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>. – Текст: электронный.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 521 с. – ISBN 978-5-907225-59-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739883>. – Текст: электронный.

### **б) дополнительная литература:**

1. Блинков, С. Н. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом : рабочая тетрадь для практических занятий / С. Н. Блинков. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/653327>. – Текст: электронный.

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учебное пособие / Ж. Б. Сафонова, О. А. Мельникова, Т. В. Колтошова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Москва : Советский спорт, 2021. – 61 с. – ISBN 978-5-00129-133-6. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/744411>. – Текст: электронный.

3. Крыласова, Е. А. Аэробика как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов в системе физического воспитания вуза / Е. А. Крыласова, Л. Г. Доржиева. – Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2020. – 100 с. – ISBN 978-5-9793-1491-4. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/735881>. – Текст: электронный.

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 60 с. – ISBN 978-5-8114-7201-7. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>. – Текст: электронный

### **в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы**

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set
2. <http://sportlaws.infosport.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. e-library

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м<sup>2</sup>

Лыжная база – 89,4 м<sup>2</sup>

Спортивный зал СОК – 299 м<sup>2</sup>

Ковровый зал СОК – 50,4 м<sup>2</sup>

Бассейн – 400,79 м<sup>2</sup>

Легкоатлетический манеж – 700 м<sup>2</sup>

Легкоатлетическая дорожка – 800 м<sup>2</sup>

Инвентарь:

Гимнастические стенки – бшт, гимнастические скамейки – 5шт

Волейбольные мячи – 8 шт, баскетбольные мячи - - 5 шт

Мини-футбольные мячи – 3 мяча

Гантели – 10шт, скакалки – 20шт, обручи – 16шт

Ракетки для бадминтона – 10шт

Ракетки для настольного тенниса – 8 шт