

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.09.2023 23:40:42
Уникальный программный идентификатор:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени Н. Н. БУРДЕНКО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
сестринского образования
Доцент А.В. Крючкова
« 27 » апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности 31.02.05 «стоматология ортопедическая»

Форма обучения: очная

Факультет: институт сестринского образования

Кафедра: физической культуры и медицинской реабилитации

курс 1-3

семестр 1-2

лекция – 2 часа

практические занятия – 74 часов

самостоятельная работа – 77 часов

семестр 3-4

практические занятия – 74 часов

самостоятельная работа – 75 часов

семестр 5-6

практические занятия - 44 часа

самостоятельная работа – 44 часа

зачет – 2 часа

Всего часов – 392 часа

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности подготовки 31.02.05 «стоматология ортопедическая», утвержденного министерством образования и науки РФ от 11.08.2014г приказ №972.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры и медицинской реабилитации «12» апреля 2023г., протокол №8.

Заведующий кафедрой Короткова С.Б.

Рецензенты:

заведующий кафедрой нормальной анатомии человека, д.м.н. Алексеева Н.Т.

заведующий кафедрой патологической физиологии, профессор Болотских В.И.

Программа одобрена на заседании ЦМК по координации преподавания в институте сестринского образования от 19 апреля 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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП СПО

"Физическая культура" входит в число обязательных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки обучающихся, формируемые в общеобразовательных учебных заведениях при изучении предмета «физическая культура».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 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.

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.

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	
1	Легкая атлетика	1-6	74	Прием контрольных нормативов
2	Плавание	1-6	44	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры.	1-6	60	Прием контрольных нормативов
4	Самостоятельная работа	1-6	196	Прием контрольных нормативов

4	Зачет	6	2	Прием контрольных нормативов
---	-------	---	---	------------------------------

4.2. Тематические план лекций.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Содержание темы	Часы
	1 курс			4
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 развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	ФК как учебная дисциплина ВПО и целостного развития личности. Классификация и характеристика физических упражнений. Двигательная активность, виды и характеристика. Основы ЗОЖ.	2

4.3 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
1	Модуль: Легкая атлетика.	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
					- прыжок в длину с места;	10
					- прыжок в длину с разбега	10
					- метание малого мяча	8
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	
	Всего часов					74
2	Модуль: спортивные игры	Волейбол 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

		Баскетбол				30
		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
	Спец.группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					60
3	Модуль: Плавание.	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
	Спец.группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					42
	Итого					172

4.4. Самостоятельная работа обучающихся.

Тема	Самостоятельная работа			Часы
	Форма	Цель и задачи	Метод. обеспечение	
Фитнес-программы аэробной направленности: оздоровительная ходьба и бег.	Инд. м/г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье.-М.:ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава»2006, с 320. интернет ресурсы	34
Степ-аэробика.	Инд. м/г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Мандриков В.Б. и др. Формирование ЗОЖ студент.- Волгоград.: Издательство ВОЛГМУ, 2006, с.268. интернет ресурсы	43
Фитбол-аэробика	Инд. м\г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	32
Пилатесс.	Инд. м\г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	43
Аквафитнесс	Инд. м\г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	28

		социальной роли ФК		
Занятия на тренажерных устройствах	Инд м\г	Цель: формирование физической культуры личности Задачи: понимание социальной роли ФК	Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания.-Киев.: Олимпийская литература, 2003, в 2-х томах.	16

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» используются 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

1. Тест на скоростную подготовленность - бег 100м (сек)(м,ж)
 2. Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз в 1 мин)
 3. Тест на силовую подготовленность - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) (ж)
 4. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)(м)
 5. Тест на силовую подготовку – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж)
 6. Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., с) (ж)
 7. Тест на общую выносливость – бег 3000 м (мин., с)(м)
 8. Плавание (вольный стиль) 50 м (с) (м,ж)
 9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (м,ж)
 10. 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
1. тест на координацию - стойка ноги на линии одна за другой, руки вытянуты вперед, глаза закрыты;
 2. тест на координацию - стойка на правой ноге, левая вверх вперед, руки вперед, глаза закрыты;
 3. тест на силовую выносливость - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин);
 4. тест на силовую выносливость - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м), от гимнастической скамейки (ж);
 5. 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

Текст:электронный.в) программное обеспечение и Интернет- ресурсы

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov> set

2. <http://sportlaws.infosport.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал главного корпуса – 274,5 м²

Лыжная база – 89,4 м²

Спортивный зал СОК – 299 м², Ковровый зал СОК – 50,4 м²

Бассейн – 400,79 м²

Легкоатлетический манеж – 700 м², Легкоатлетическая дорожка – 800 м²

Инвентарь:

Гимнастические стенки – 6шт, 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