

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2024 16:54:18
Уникальный программный ключ:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИСО
к.м.н., доцент *Крючкова А.В.*
“18” апреля 2024г.

**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
семестр 1 – 28 часов
семестр 2 – 32 часа
практические занятия –
60 часов
самостоятельная работа –
14 часов
зачет 2 семестр
Всего часов – 74 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 2024г., протокол №9.

Заведующий кафедрой *Короткова С.Б.*

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 “18” апреля 2024г, 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—8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1. Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности **3. Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, методами физического самосовершенствования и самовоспитания.

ПК – 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

Знать: принципы здорового образа жизни, основы сохранения и укрепления здоровья; факторы, способствующие сохранению здоровья;

формы и методы работы по формированию здорового образа жизни;
 программы здорового образа жизни, в том числе программы, направленные на снижение веса, снижение потребления алкоголя и табака, предупреждение и борьбу с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

Уметь: формировать общественное мнение в пользу здорового образа жизни и мотивировать пациентов на ведение здорового образа жизни;

информировать население о программах снижения веса, потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

Владеть навыками: проведения работы по формированию и реализации программ здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 74 часа.

№ 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	1-2	20	6	Прием контрольных нормативов
2	Плавание	1-2	20	4	Прием контрольных нормативов
3	Спортивные игры.	1-2	20	4	Прием контрольных нормативов
4	Зачет	2семестр	60	14	Прием контрольных нормативов

4.2 Тематический план практических и семинарских занятий.

№ п/п	Тема	Цели и задачи	Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь	Содержание темы	Часы
	Модуль: лёгкая атлетика	Формирование физической культуры личности	Технику бега на разные дистанции и прыжка в длину с места.	Владеть техникой бега, метания и прыжка в длину.	- бег на короткие дистанции; - бег на средние дистанции, кроссовый бег;	8
					- техника эстафетного бега, эстафета	6
					-кросс	8
					- прыжок в длину с места;	4
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, скандинавская ходьба и оздоровительный бег.	

	Всего часов					26
2	Модуль: спортивные игры	Волейбол				12
		Цель: формирование физической культуры личности	Правила игры в волейбол, тактика игры.	Выполняют технические	-техника передачи мяча сверху и снизу;	2
					- техника перемещений по площадке;	2
			-техника подачи и приема;		2	
		Задачи: изучение практических основ ФК		приемы волейбола	- техника игры в волейбол;	4
					- тактика игры в волейбол	2
		Баскетбол				12
		Цель: формирование физической культуры личности	Правила игры баскетбол, тактика игры.	Выполнять технические приемы волейбола	Передвижения и стойки в баскетболе.	2
		Задачи: изучение практических основ ФК			Ловля, передача и броски мяча.	4
					Ведение мяча.	2
					Техника игры в баскетбол	2
					Тактика игры в баскетбол	2
	Спец. группа				ОРУ, ОФП, бадминтон, дартс, комплексы ЛГ №1-12.	
	Всего часов					24
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;	6
					- техника плавания кроль на спине;	6
					- техника плавания брасс	8
	Спец. группа				Оздоровительное плавание	
	Всего часов					24
	Итого					74

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

	Темы/разделы дисциплины	Количество часов	Компетенции	
			ОК 8	Общее кол-во компетенций (Σ)
1	Легкая атлетика	26	+	1
2	Плавание	24	+	1
3	Спортивные игры.	24	+	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. 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 (дата обращения: 29.09.2022).

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 м²
Спортивный зал СОК – 299 м²

Ковровый зал СОК –

50,4 м² Бассейн – 400,79

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