



ОГСЭ.04 Физическая культура

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 №502)

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Ивановский медицинский колледж»

Разработчик: Морозов А.В., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и одобрена Экспертным советом колледжа

Протокол №1 от 30 08 2021 г.

Председатель ЭС Сиднева Л.В. Сиднева Л.В.

Рабочая программа согласована и утверждена Методическим советом колледжа

Протокол №1 от 30 08 2021 г.

Председатель Методического совета Буланова Л.Б. Буланова Л.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»	стр. 4
Структура и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»	
Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»	
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Медицинская сестра/Медицинский брат (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа,

самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>348</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>8</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>8</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>340</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	
Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.				
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		1
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	Самостоятельная работа		20	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической		

		культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Самостоятельная работа		20	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и		

		прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства.		
Тема 1.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.				
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		3
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 1.5. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.				
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		3
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельная работа		12	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 1.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.				
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		

	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 1.7. Техника лыжных ходов. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 1.8. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		10	
Тема 1.9. Техника	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		

поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		2
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
Тема 1.10. Основы методики оценки и коррекции телосложения.				3
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 1.11. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.				3
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		

Тема 2.1. Бег на средние дистанции.				
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		2
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.				
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.3. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.				
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 2.4. Техника нижней				

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		3
	2.	Выполнение техники перемещения, стойки, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 2.5. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.				
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 2.6. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.				
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		2
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Тема 2.7. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.				
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		

	Самостоятельная работа		10	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 2.8. Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход.	Практическое занятие		2	3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Самостоятельная работа		16	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.			
Тема 2.9. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.				
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Самостоятельная работа		20	

	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 2.9.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу				
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
	4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Самостоятельная работа		20	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину.				
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		2
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Тема 3.2. Метание гранаты				
	1.	Овладение техникой метания гранаты.		3
	2.	Овладение техникой бросковых шагов.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники метания гранаты.		

Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.				
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 3.4. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».				
	1.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
Тема 3.5. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».			10	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	Самостоятельная работа		10	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 3.6. Совершенствование техники лыжных ходов.				
	1.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	2.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Самостоятельная работа		10	

	1.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
Тема 3.7. Организация и методика проведения закаливающих процедур.				
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	4.	Основные методы закаливания.		
	5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
	Самостоятельная работа		20	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		
Всего			348	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник. 2-е издание. - М.:ГЭОТАР-Медиа,2017

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента.-М.,2009
2. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
5. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.