



Департамент здравоохранения Ивановской области  
Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ивановский медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Бу / Буланова Л.Б./  
«31» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело

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 Иср. Сиднева Л.В.

Рабочая программа согласована и утверждена Методическим советом колледжа

Протокол №1 от 30 08 2021 г.

Председатель Методического совета Бу 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>348</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>174</i></b>
в том числе:	
практические занятия	<b><i>174</i></b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>174</i></b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<b><i>10</i></b>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<b><i>10</i></b>
Реферат	<b><i>6</i></b>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<b><i>148</i></b>
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 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.	<b>Практические занятия</b>		2	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	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.).		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практические занятия</b>		10	2
	1.	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	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.)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		8	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и		

		прыжки в длину с разбега.		
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	3.	Закрепление практики судейства.		

<b>Тема 1.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практические занятия</b>		8	3
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2. 3.	Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 1.5. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Практические занятия</b>		6	3
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2. 3.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
<b>Тема 1.6. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила</b>	<b>Практические занятия</b>		6	3
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в		



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

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			4
1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.			
Тема 1.10. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практические занятия		2	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		2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 1.11. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практические занятия		2	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		2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		

<b>Тема 2.1. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>		10	
	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.		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		2
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
<b>Тема 2.3. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Воспитание выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
<b>Тема 2.4. Техника нижней</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	<b>Практические занятия</b>		8	

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		3
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 2.5. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 2.6. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Практические занятия</b>		8	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Тема 2.7. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		

	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 2.8.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники лыжных ходов.</b>	<b>Практические занятия</b>		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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	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.			
<b>Тема 2.9. Организация и методика проведения</b> <b>корригирующей</b> <b>гимнастики при</b> <b>нарушениях осанки.</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	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		2	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 2.9.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Практические занятия		2	
	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		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 3.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжок в длину.	Практические занятия		12	2
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Самостоятельная работа		12	
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Тема 3.2. Метание гранаты	Практические занятия		10	3
	1.	Овладение техникой метания гранаты.		
	2.	Овладение техникой бросковых шагов.		
	Самостоятельная работа		10	

	1.	Совершенствование техники метания гранаты.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практические занятия</b>		6	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Тема 3.4. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 3.5. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 3.6.</b> <b>Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	<b>Практические занятия</b>		8	
	1.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	2.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		

<b>Тема 3.7. Организация и методика проведения закаливающих процедур.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Совершенствование техники спуска и подъема.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		
<b>Всего</b>			<b>348</b>	

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](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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.