

**Министерство здравоохранения Иркутской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усольский медицинский техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело
очно-заочная форма обучения

г. Усолье – Сибирское
2018 год

ОДОБРЕНА

Методическим объединением

Протокол №1 от 31.08.2018

Методист

 /Е.С. Жилкина/**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

по теоретическому обучению

«31» августа 2018 год

 /В.В. Попов/

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело;
- локальный нормативный акт «О комплексном учебно-методическом обеспечении учебных дисциплин и профессиональных модулей программ подготовки специалистов среднего звена, разработанных на основе требований ФГОС СПО по специальностям подготовки ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»;
- учебный план ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум» по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Разработчик:

Самигулин И.И., преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ТЕМАТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки очно-заочной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в обще гуманитарный и социально-экономический учебный 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.

Также результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и 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 членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях 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 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 340 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	340
в том числе:	
составление комплексов упражнений	16
реферат	24
практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	300
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8/0/24	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности обучающегося	Содержание	2	1
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 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	6	
	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.		
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание	2	1
	1. Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. 2. Организм человека как единое саморазвивающаяся и саморегулирующая система. 3. Физиологические, биохимические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.		
	Самостоятельная работа	6	
	Тематика рефератов: - средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	Содержание	2	1
	1. Здоровье человека, как ценность и факторы, его определяющие. 2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. 3. Составляющее здоровый образ жизни, основные требования к его организации.		
	Самостоятельная работа	6	
	Здоровье; образ, уровень, качество, стиль жизни. Дееспособность, саморегуляция, самооценка.		
Тема 1.4. Физические способности человека и их развитие	Содержание	2	1
	1. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. 2. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. 3. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа	6	
	Физические способности коррекция телосложения и комплексное развитие физических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика		0/0/72	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание		
	Изучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Изучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Самостоятельные занятия	8	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	Содержание		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Самостоятельные занятия	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3. Закрепление практики судейства.	2	
	Содержание		
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		3
	Самостоятельные занятия	4	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
	2. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.	2	
	Содержание		
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	Самостоятельные занятия	4	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	1. Воспитание выносливости.		
	Содержание		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	– юноши.		
	Самостоятельные занятия	50	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	4. Составление комплексов упражнений.	8	
	5. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	28	
Раздел 3. Баскетбол		0/0/60	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание		2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Самостоятельные занятия	6	
	1. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельные занятия	8	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		3
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Самостоятельные занятия	6	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		3
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельные занятия	40	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	10	
	2.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	30	
Раздел 4. Волейбол			0/0/72	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			2
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
	Самостоятельные занятия		14	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			2
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
	Самостоятельные занятия		8	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			2
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.			
	Самостоятельные занятия		6	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			3
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.			
	Самостоятельные занятия		44	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	8	
	2.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	10	
	3.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	26	
Раздел 5. Лыжная подготовка			0/0/80	
Тема 5.1. Техника	Содержание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Выполнение техники попеременного двушажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		2
	Самостоятельные занятия	10	
	1. Изучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.	6	
	2. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		2
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельные занятия	10	
	1. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	6	
	2. Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		3
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Самостоятельные занятия	10	
	1. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	2. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники передвижения лыжными ходами.	Содержание		3
	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Самостоятельные занятия	50	
	1. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	4	
	2. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	
	3. Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	4. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	40	
Раздел 6. Настольный теннис		0/0/32	
Тема 6.1. Техника владения ракеткой на месте. Стойка	Содержание		2
	Изучение техники подачи и приема теннисного мяча на месте. Изучение техники подачи теннисного мяча справа. Изучение техники подачи теннисного мяча слева. Изучение жестов		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
теннисиста, удары по мячу.	судей.		
	Самостоятельные занятия	4	
	1. Овладение техническим элементом настольного тенниса.		
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в настольный теннис.	Содержание		2
	Изучение техники игры в настольный теннис в защите. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	Самостоятельные занятия	4	
	1. Овладение и закрепление техники игры в настольный теннис в нападении и в защите, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
Тема 6.3. Техника подачи и приема мяча с вращением.	Содержание		2
	Изучение техники перемещения теннисиста. Закрепление техники подачи и приема мяча в движении. Изучение техники подачи мяча с вращением справа. Изучение техники подачи мяча с вращением слева. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис.		
	Самостоятельные занятия	4	
	1. Овладение и закрепление техническим элементом в настольном теннисе.		
Тема 6.4. Совершенствование техники владения теннисным мячом.	Содержание		3
	Подача и прием мяча в настольном теннисе. Выполнение сочетания технических элементов: подача, прием мяча; тактика игры. Совершенствование техники подачи, нападающий удар.		
	Самостоятельные занятия	20	
	1. Совершенствование технических элементов в настольном теннисе.	4	
	2. Совершенствование технических элементов в настольном теннисе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.	16	
Итого		348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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

Основные источники:

1. Лечебная физкультура и массаж В.А.Епифанов, учебник М.ГЕОТАР-МЕДИА, 2016 г

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2010.

Интернет-ресурсы:

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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.

5. ТЕМАТИКА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности обучающегося	2
2	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2
3	Основы здорового образа жизни.	2
4	Физические способности человека и их развитие.	2
	Итого:	8