

**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
2019 год

ОДОБРЕНА

Методическим объединением

Протокол №1 от 30.08.2019

Старший методист

/Е.С. Жилкина/**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора

по теоретическому обучению

«30» августа 2019 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 очно-заочной формы обучения

Разработчик:

Самигулин Игорь Исмаилович, преподаватель высшей квалификационной категории
ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»

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
<i>Итоговая аттестация по дисциплине (промежуточная аттестация по образовательной программе) - в форме зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторная 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. 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.		1
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	4	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
	3. Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции	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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	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, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	– юноши.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	40	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, внеаудиторная 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.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		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.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		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.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		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.			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		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, внеаудиторная 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
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
теннисиста, удары по мячу.	судей.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	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