

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учётом требований: Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело , примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Составитель: Сагиндык Жанатович Татьянов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физической культуре» предназначена для изучения физического воспитания студентами в учреждении среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

На изучение физической культуры отводится максимальной учебной нагрузки 261 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 174 часа; самостоятельной работы обучающихся 87 часов.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение базовым видам двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубленное представление о снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа включает разделы лёгкой атлетики, общей физической подготовки, спортивных и подвижных игр, гимнастики, лыжной подготовки, а также теоретические сведения.

Для определения уровня физической подготовленности студентов используются нормативные тесты с определением конкретных результатов.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Одна из особенностей программы состоит в том, что в ее основании лежит развивающий подход, который реализуется в структурировании учебной дисциплины, а также путей формирования навыков и умений обучающихся.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальностям 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 обучающиеся должны 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 261 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 174 часа: теоретических занятий 2 часа; лабораторно-практических занятий 172 часа, самостоятельной работы обучающихся 87 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	261
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	87
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	63
<i>Итоговая аттестация в форме: - зачета – 3,4, 5, 6,7 семестр - дифференцированного зачета - 8 семестр</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
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и профессионально-педагогическое развитие личности студента.	Содержание	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 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	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применении других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физическая культура при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса 		

	<p>физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>	182	
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.) 	24	2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. 	24	
<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 легкой атлетике. 	22	2

	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.</p> <p>3. Закрепление практики судейства.</p>	22	
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Овладение техникой бега на средние дистанции.</p> <p>2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги».</p> <p>3. Повышение уровня ОФП.</p> <p>4. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>	20	3
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.</p>	20 14 6	
<p>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Совершенствовать технику бега по дистанции.</p> <p>2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>3. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p>	18	3
<p>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Воспитание выносливости.</p> <p>Содержание</p> <p>1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.</p> <p>2. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнуть ноги».</p>	18 26	3

	<p>3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 26</p> <p>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 10</p> <p>3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 8</p> <p>8</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Составление комплексов упражнений. 8</p> <p>2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. 56</p>	
<p>Раздел 4. Волейбол</p> <p>Тема 4.1. Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передач двумя руками.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p>2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</p> <p>3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p>	<p>59</p> <p>10</p> <p>2</p>
<p>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>1. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.</p>	<p>10</p>
	<p>Содержание</p> <p>1. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.</p> <p>2. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.</p> <p>3. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>4. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.</p>	<p>10</p> <p>2</p>

	Практическое занятие	10	
	1. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание 1. Обучение технике прямого нападающего удара. 2. Совершенствование техники изученных приёмов. 3. Применение изученных приемов в учебной игре.	11	2
	Практическое занятие 1. Выполнение технических элементов в учебной игре.	11	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3. Учебная игра с применением изученных положений.	13	3
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	13	
	Самостоятельная работа	15	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	5	
	2. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	10	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		20	

Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		8	2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие		8	2
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
	Содержание			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.	6	2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие		6	2
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		

<p>тема 7.3. Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с методикой проведения коррекционной гимнастики. 2. Обучение коррекционной гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. 3. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). 	<p>6</p>	<p>2</p>
<p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и методика проведения коррекционной гимнастики при нарушениях осанки. 		<p>6</p>	
<p><i>Итоговая аттестация в форме: зачета – 3, 4, 5, 6, 7 дифференцированного зачета – 8 семестр</i></p>		<p>Итого</p>	<p>261</p>

- [для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:
- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
 - 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 наличие 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

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2016.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

1. 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.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2013 г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2005.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

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
1	2
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.