

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБПОУ
"Троицкий медицинский колледж"
Н.В. Строчкова
"31" августа 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД Общеобразовательные учебные дисциплины

ОУДБ.00 Базовые

ОУДБ.08 Физическая культура

специальность 34.02.01 Сестринское дело

программа подготовки специалистов среднего звена
среднего профессионального образования базовой подготовки

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

Составитель: Сагиндык Жанатович Татьяна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН.....	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физической культуре» предназначена для изучения физического воспитания студентами в учреждении среднего профессионального образования, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

На изучение физической культуры отводится максимальной учебной нагрузки 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов; самостоятельной работы обучающихся 59 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;
- 8 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 среднего (полного) общего образования базового уровня.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН.....	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, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

На изучение физической культуры отводится максимальная учебная нагрузка 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов; самостоятельной работы обучающихся 59 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;
- 8 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 среднего (полного) общего образования базового уровня.

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

ОУДБ.08. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью 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 цикл общеобразовательные учебные дисциплины.

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 обучающиеся должны 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 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов:

теоретических занятий 8 часов;

лабораторно-практических 109 часов,

самостоятельной работы обучающихся 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
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	35
<i>Итоговая 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
Раздел 1. Основы физической культуры		16	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.	Содержание 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.	8	1
	Самостоятельная работа	6	
	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 физического воспитания 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>	
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>		<p>91</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.) 	<p>12</p>
	<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. 	<p>12 6 4 2</p>
<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 лёгкой атлетике. 	<p>10 2</p>

	Практические занятия		10
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4
	3.	Закрепление практики судейства.	2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		6
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.	3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3.	Повышение уровня ОФП.	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	
	Практические занятия		6
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
	Содержание		6
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.	3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	
	Практические занятия		6
	1.	Воспитание выносливости.	20
	Содержание		
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	3
2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		

	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	
	Практические занятия		20
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6
	Самостоятельная работа		39
	1.	Составление комплексов упражнений.	8
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	64
			59
Раздел 4. Волейбол	Содержание		
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4
	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.	
		Практическое занятие	4
		1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.	4
	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.	
			2

Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическое занятие		4
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	
	Содержание		4
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.	2
2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
3.	Применение изученных приёмов в учебной игре.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие		4
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.	
	Содержание		2
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	3
2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие		2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	
	Самостоятельная работа		14
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеланию для специальной медицинской группы.	10
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	20

<p>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</p>	<p>12</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. 	<p>2</p>
<p>Практическое занятие</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>2</p>
<p>Практическое занятие</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>		

Тема 7.3. Организация и методика проведения гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		2	2
	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	Содержание		2	
Тема 7.4. 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.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		

Тема 7.5. Организация и методика проведения закалывающих процедур.	Содержание		2
	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.	2
	2.	Обучение закалывающим мероприятиям.	
	3.	Принципы закалывания.	
	4.	Основные методы закалывания.	
5.	Гигиенические требования при проведении занятий по закалыванию.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Практическое занятие		2
	1.	Организация и методика проведения закалывающих процедур.	2
	Содержание		
	1.	Методика регулирования эмоций.	
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	
3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний. Дифференцированный зачет.	Итого 176

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 наличия 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, 2014. – 612 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2013.

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", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
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.