

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность: 34.02.01

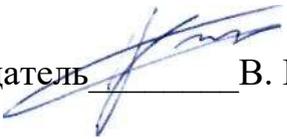
Электросталь, 2020 г.

ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН

Протокол № 1

от «28 августа 2020 г.

Председатель  В. В. Коптяев

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

 О. П. Урусова

«01» сентября 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: ФГБПОУ ЭМК ФМБА России

Разработчик: Декополец Анатолий Владимирович, преподаватель физической культура

Рекомендована методическим советом ФГБПОУ ЭМК ФМБА
Протокол № 2 от «03» сентября 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 34.02.01 «Сестринское дело»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: 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

1.4. Рекомендуемое 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 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>348</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>174</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>172</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>174</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>8</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>12</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>148</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и Практическое занятие учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Практическое занятие учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечение здоровья. 2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 3. Социальные функции физической культуры. 4. Физическая культура в структуре профессионального образования. 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. 6. 		
	Самостоятельная работа	2	
	<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 применения других средств физической 		

		<p>культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.). 		
Раздел 2. Легкая атлетика			70	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия		14	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.)		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	3.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Тема 2.2. Бег на короткие	Практические занятия		14	

дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	14	2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа			
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	14		
2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.			
3.	Закрепление практики судейства.			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практические занятия		14	3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Самостоятельная работа		14		
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.			
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		14	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		

	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия		14	3
	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		14	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
4.	Составление комплексов упражнений.			
5.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
Раздел 3. Волейбол			20	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие		6	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	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.		
Самостоятельная работа		6		

	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.			6	
	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.			
		Самостоятельная работа	6	
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практическое занятие		4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		3
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
		Самостоятельная работа	4	
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическое занятие		4	
	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.		
		Самостоятельная работа	4	
	1.	Совершенствование техники владения техническими		

		элементами в волейболе.		
	2.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	3.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
Раздел 4. Лыжная подготовка			34	
Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практическое занятие		10	
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		2
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		10	
1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.			
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.			
Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Практическое занятие		8	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		2
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-			

		тренировочном круге.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	2.	Воспитание выносливости.		
Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическое занятие		8	3
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Самостоятельная работа		8	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.			
Тема 4.4.	Практическое занятие		8	

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	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.		
	Самостоятельная работа		8	
	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.			
4.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
Раздел 5. Плавание.		34		
Тема 5.1. Совершенствование брасса. Старты и повороты.	Практическое занятие		12	
	1.	Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта.		
	2.			
	3.	Техника выполнения поворотов.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м.		
Самостоятельная работа		12		
1.	Совершенствование техники выполнение вида плавания.			
Тема 5.2.	Практическое занятие		22	

Совершенствование кроля на груди, кроля на спине. Старты и повороты.	1.	Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения.		2
	2.	Техника выполнения старта.		
	3.	Техника выполнения поворотов.		
	4.	Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м.		
Самостоятельная работа			22	
	1.	Совершенствование кроля на груди, спине.		
Раздел 6. Гимнастика.			14	
Тема 6.1 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки методики оценки и коррекции телосложения.	Практическое занятие		6	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		2
	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			6	
	1.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
	2.	Строевые и порядковые упр.. Комплексы ОРУ.		
Тема 6.2. Техника	Практическое занятие		4	

выполнения акробатических упражнений. Кувырки, перекаты. Упражнения на гибкость.	1.	Техника выполнения акробатических упражнений.(кувырки, перекаты)		2
	2.	Техника выполнения упражнений на гибкость .Комплексы ОРУ. Упражнения в парах.		
	Самостоятельная работа			4
1.	Овладение и закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения ОРУ.			
Тема 6.3. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Практическое занятие		4	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			4	
1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Контрольные нормативы.			
Итого			348	

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 ПРИМЕРНОЙ 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 (лыжная база);
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- 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. 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», 2006.

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.