

**Министерство здравоохранения Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ставропольского края
«Пятигорский медицинский колледж»**



«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор ГБПОУ СК «Пятигорский
медицинский колледж»**

В.В.Трунаева

2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный план: 2018-2022 гг.

**Код и наименование учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая
культура**

код и название специальности: 34.02.01 Сестринское дело

группа 461, 462, 463, 464

форма обучения: очная

уровень подготовки: базовый

Пятигорск, 2021г

Программа одобрена цикловой
методической
комиссией общего гуманитарного
и социально-экономического и
естественнонаучного цикла
Протокол №/от

« 30 » 08 2021г

Председатель

ЦМК 

Лыкова С.А

Программа разработана
на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего
профессионального образования
для специальности
34.02.01 Сестринское дело
Зам.директора по УР
И.В.Уварова



« _____ » _____ 2021г.

Преподаватель:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П.

Преподаватель физического воспитания Малюков А.С.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

Реализация рабочей программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Перечень формируемых компетенций:

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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
составление комплексов упражнений	2
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	8
Реферат	6
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры VII семестр		72/36	
		22/22	
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Развитие координационных способностей. Часть 1.	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие координационных способностей. Часть 1. 2. Обучение техники бега на средние дистанции с низкого старта. Часть 1. 3. Обучение техники низкого старта. 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 6. Овладение и закрепление скоростных способностей. 	2	1
	Самостоятельная работа	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. - Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими 		

	<p>упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса 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>Тема 1.2. Развитие координационных способностей. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие координационных способностей. Часть 2. 2. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Часть 2. 3. Обучение техники низкого старта. 4. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 5. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 6. Овладение и закрепление скоростных способностей. 	<p>2</p>	<p>4</p>
<p>Тема 1.3. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 1. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 1. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 	<p>2</p>	<p>6</p>

	4.	Применение изученных способов в игре.		
Тема 1.4. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Часть 2. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 2. 3. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 4. Применение изученных способов в игре.	2		4
Тема 1.5. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 3.	Практические занятия 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 3. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 3. 5. Применение изученных способов в игре.	2		4
Тема 1.6. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 4.	Практические занятия 1. Развивать и совершенствовать технику гибкости и координационных способностей. Часть 4. 2. Овладение специальной техникой, способствующей развитию гибкости и выносливости. 3. Разучивание комплексов специальных упражнений. 4. Совершенствование в технике спортивных игр. Часть 4. 5. Применение изученных способов в игре.	2		3

	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений. 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3. Совершенствование техники гибкости и координационных способностей, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. 	6	
<p>Тема 1.7. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. Тема 1.8. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 1. 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Часть 2. 	4	2
<p>Тема 1.9. Приём контрольных нормативов. Часть 1. Тема 1.10. Приём контрольных нормативов. Часть 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приём контрольных нормативов. Часть 1. 2. Приём контрольных нормативов. Часть 2. 	4	3
<p>Тема 1.11. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контрольное занятие. Сдача контрольных нормативов. 	2	3

	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений. 2. Овладение техникой строевых упражнений. Часть 1. Часть 2. 3. Совершенствование техники аэробных функциональных возможностей, координационных способностей. Часть 1. Часть 2. 4. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. 5. Совершенствование техники общей и скоростной выносливости. Часть 1. Часть 2. 	8	
VIII семестр		14/14	
Раздел 2. Легкая атлетика.			
<p>Тема 2.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Совершенствование в технике стартового ускорения.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции (старт, разбег, финиширование). 3. Повышение уровня ОФП. 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, координации движений, ловкости и т.д.) 	2	2
<p>Тема 2.2. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 1.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 1. 2. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 1. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре. 	2	2

Тема 2.3. Развитие скоростных качеств. Воспитание коллективизма, активного отношения к занятиям. Часть 2.	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Обучение элементам техники спортивных и подвижных игр. Часть 2. 2. Совершенствование в технике стартового ускорения. Часть 2. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Овладение и закрепление элементов техники спортивных и подвижных игр. 5. Применение изученных способов в игре.	2	2
	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Часть 1. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Применение изученных способов в игре.	2	2
Тема 2.4. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 1.	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Часть 1. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Применение изученных способов в игре.	2	2
	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Часть 2. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Применение изученных способов в игре.	2	2
Тема 2.5. Совершенствование в технике спортивных игр. Развитие основных физических качеств. Часть 2.	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Часть 1. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Применение изученных способов в игре.	2	2
	Практические занятия 1. Развитие скоростных способностей. Часть 2. 2. Совершенствование в технике спортивных игр. 3. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) 4. Применение изученных способов в игре.	2	2
Тема 2.6. Приём контрольных нормативов.	Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов.	2	2
	Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов.	2	2

Тема 5.1. Дифференциальный зачёт.	Практические занятия		2	2
	1.	Приём контрольных нормативов.		
	2.	Дифференциальный зачёт.		
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Тематика рефератов: - Лечебная физкультура при различных заболеваниях. - Деятельность кабинетов ЛФК в различных медицинских учреждениях.		
	2.	Составление комплексов упражнений.		
	3.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
	4.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	5.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		
	Итого		72	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной 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;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Источники информации

Основная литература

1. Мандриков В. Б. Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие для преподавателей медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2020. – ЭБС «Лань».

Дополнительная литература

1. Журнал - комплект «Среднее профессиональное образование».

Преподаватель  Лобачев В.П.

Преподаватель  Малюков А.С.

Заведующая библиотекой





Ласковая С.И.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование; реферат.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В целях реализации индивидуального подхода к обучению обучающихся, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможности Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

Разработчики:

ГБПОУ СК «Пятигорский медицинский колледж»

Преподаватель физического воспитания Лобачев В.П. 

Преподаватель физического воспитания Малоков А.С. 