

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 34.02.01 Сестринское дело

(очно-заочная форма обучения)

2019 г.


СОГЛАСОВАНО  
«31» 08 2019г.

Заместитель директора  
по учебному процессу  
Р.М.Зеленкова



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании ЦМК  
социально-гуманитарных  
и математических дисциплин  
протокол №1 от «31» 08 2019г.

Председатель ЦМК

 /Т.А.Пеструхина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)  
для специальности среднего профессионального образования (далее СПО):  
34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик:  
ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

Разработчик:  
Хрисанова Галина Андреевна, преподаватель физической культуры  
ГАПОУ «Нижекамский медицинский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....6
3. Условия реализации учебной дисциплины.....11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

**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 изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: **уметь:**

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

**знать:**

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

- основы здорового образа жизни

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 340 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

34.02.01 Сестринское дело

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	348
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	8
в том числе:	
теоретические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	340

## 2.2. Тематический план содержания 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 ОГСЭ.04.	Теория физической культуры		8		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание			1	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.			
	2.	Характеристика физиологических состояний при занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	3.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии.			
	4.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления в отдельные периоды учебного года.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>340</b>	<b>3</b>	
Тематический план работы по видам физкультурно-оздоровительной деятельности.	1.	Общая сущность теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины. Причины возникновения физического воспитания в обществе.	12		
	2.	Понятие о системе физического воспитания в Российской Федерации на современном этапе.	10		
	3.	Средства физического воспитания, суть понятий: физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.	10		
	4.	Методы физического воспитания, суть понятий: игровой метод, строго регламентированные упражнения, соревновательный метод.	10		
	5.	Основы развития физических качеств: понятие о физических качествах; понятие о развитии физических качеств, определение уровня двигательных способностей (высокий, средний, низкий).	10		

	<p>6. Теоретик методические основы развития физическу качеств.</p> <p>6.1. Средства, методы; тесты для определения уровня развития силовых способностей. Упражнения на формирование силовых способностей.</p> <p>6.2. Средства воспитания скорости, методы. Методика воспитания простой двигательной реакции. Воспитание быстроты движений. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей.</p> <p>6.3. Средства воспитания выносливости; методы. Методика воспитания общей выносливости. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости.</p> <p>6.4 Гибкость и основы методики её воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Использование нетрадиционных упражнений для развития гибкости-упражнения пилатес, бодифлекс. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.</p> <p>6.5. Двигательно-координационные способности и основы их развития. Понятие о совершенствовании точности движений через координацию и ориентировку. Понятие о статическом и динамическом равновесии. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.</p>	<p>150</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>30</p> <p>30</p>	
<p>7.</p>	<p>Физическое воспитание студенческой молодежи.</p>	<p>12</p>	



	7.1. Возрастные особенности контингента обучающихся 7. Методические основы физического воспитания в колледже. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях (по состоянию здоровья).		
	7.2. Формы организации занятий с студентами колледжа.		
8.	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности лиц молодого возраста.	14	
	8.1. Физическая культура в режиме рабочего дня. Понятие о производственной гимнастике в рамках трудового процесса в зависимости от трудовой занятости.		
	8.2. Составить комплекс упражнений: - вводной гимнастики, - упражнений физкультурной паузы, - упражнений физкультурной минутки.		
9.	Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам тестов: - 12-минутный бегового теста по К.Куперу; - нормативы оценки физического развития.	16	
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	12	
	10.1. Построение и основы методики ППП.		
	10.2. Понятие об общей физической подготовке.		
	10.3. Понятие о спортивно-прикладных видах спорта.		
11.	Классификация видов спорта.	8	
12.	Хронология летних Олимпийских игр.	8	
13.	Хронология зимних Олимпийских игр	8	
14.	Реферативная работа	8	
	14.1. «Теоретические основы здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих ЗОЖ».		

	14.2. «Регулирование работоспособности, профилактики и утомления в отдельные периоды учебного года».	
15.	Составить индивидуальные комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики на год.	26
16.	Составить индивидуальную «Программу развития, совершенствования основных физических качеств»	26
<b>ИТОГО:</b>		<b>348 часов</b>

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный зал;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- гири 16 кг.;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- мячи медбол весом 1-2кг;
- мячи фитбол;
- столы для настольного тенниса;
- инвентарь для силовых упражнений;
- ядра 2-4 кг;
- резиновые жгуты;
- шведская стенка;
- скамейки;
- секундомер;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса;
- спортивная форма для игровых видов спорта;
- открытая площадка : стадион с кругом 250м, шведская стенка, перекладины 3-х уровней.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

ЭБС «Консультант студента» -М.:ГЭОТАР - Медиа

#### Интернет-ресурсы:

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

#### Дополнительные источники:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов СПО / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.- 447с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений/ В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010.-340с.
3. Спортивные игры: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк [и др.]; под редакцией Ю.Д.Железняк – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.
4. Физическая культура и здоровье: учебник для медицинских и фармацевтических ВУЗов РФ/В.В.Пономарёва [и др.]; под ред. В.В.Пономарёвой.- М.ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ,352с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф.образования/ А.А.Бишаева.-М. : Академия,2012.-304с

#### 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
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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 упражнений утренней гимнастики; комплексы упражнений на развитие физических качеств, коррекционной гимнастики.

**Выписка из ФГОС  
по специальности 34.02.01 Сестринское дело  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся должен: **уметь:**  
- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

Медицинская сестра/Медицинский брат должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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.