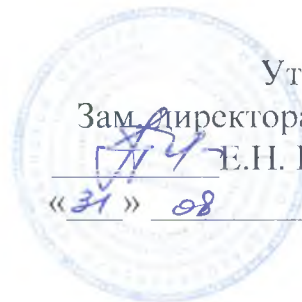


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Специальность: «Сестринское дело»

Рассмотрено
на заседании ЦМК ОГСЭ дисциплин
Протокол № 1 от 31.06. 2020г
Председатель ЦМК Сорокина С.А. /Сорокина С.А.



Утверждаю
Зам. директора по УВР
Е.Н. Борисов:
«31» 08 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования «Сестринское дело».

Организация-разработчик:

Кыштымский филиал ГБПОУ «Миасский медицинский колледж».

Разработчик: Корабельников В.Н. преподаватель Кыштымского филиала ГБПОУ «Миасский медицинский колледж».

ВНЕШНЯЯ РЕЦЕНЗИЯ ЕСТЬ
на рабочую программу по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Специальность «Сестринское дело»

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» для специальности «Сестринское дело» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО III поколения.

Программа включает 238 часов обязательной аудиторной учебной нагрузки. Из них: 236 часов – практические занятия, 2 часа – теоретические занятия.

Предусмотрены 238 часов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по совершенствованию знаний и умений, полученных на аудиторных занятиях.

Основная цель программы – изучение и систематизация знаний и умений, полученных при обучении и формирование прочных знаний по анатомии и физиологии человека.

Содержание программы направлено на формирование общих и профессиональных компетенций обучающихся в соответствии с ФГОС СПО III поколения.

В начальном разделе рабочей программы указаны цели и задачи – требования к результатам освоения программы, что должен знать, уметь обучающийся и какой практический опыт иметь в ходе освоения программы.

В содержании программы выделены тематические разделы («»). Указаны дисциплины, которые должны предшествовать освоению данной дисциплины.

Представленная программа соответствует требованиям ФГОС СПО III поколения и может быть использована в образовательном процессе Кыштымского филиала ГБПОУ «Миасский медицинский колледж».



Рецензент учитель
физической культуры
ОМОУ СОШ ДЗ

ВНУТРЕННЯЯ РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
специальность «Сестринское дело»

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» специальности «Сестринское дело» включает в себя разделы:

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (последующими) дисциплинами.
6. Разделы дисциплины и виды занятий

Содержание программы направлено на формирование общими компетенций обучающихся в соответствии с ФГОС СПО III поколения. Материал дается последовательно, выделены разделы.

Образовательные технологии обучения представлены по видам учебной работы (аудиторная и внеаудиторная),

Учебно-методическое обеспечение содержит перечень основной и дополнительной литературы, программного обеспечения и Интернет ресурсы.

Материально-техническое обеспечение всех видов учебной работы дисциплины отвечают требованиям ФГОС СПО III поколения.

Представленная программа соответствует современным требованиям ФГОС СПО III поколения и может быть использована в образовательном процессе Кыштымского филиала ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

Рецензент: методист
Кыштымского филиала ГБПОУ
«Миасский медицинский колледж»

Павлу

О.В. Павлова

Место печати



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4 стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5 стр.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14 стр.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16 стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «Сестринское дело».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательном процессе Кыштымского филиала ГБПОУ «Миасский медицинский колледж».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины входит в состав ОГСЭ цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности «Сестринское дело».

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

В результате освоение дисциплины обучающий должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающий должен знать:

- о роли физической культуры и обще культурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;
самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
обязательная аудиторная учебная нагрузка	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
<i>Итоговая аттестация в форме - дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8; ОК 9; ОК 10; ОК 11; ОК 12; ОК 13			
Раздел 1 Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала:		1
	Практическое занятие:	2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.		
	Самостоятельная работа:	2	
	1. Составление комплексов упражнений для групп ЛФК. 2. Составление комплексов упражнений для проведения разминки.		
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	6	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта: а) выполнение команду на дистанции; внимание, марш; б) стартовый разбег; в) бег по дистанции; г) финиширование, сдача контрольных нормативов: 30, 60, 100 м; 2. Повышение уровня общефизической подготовки. 3. Развитие и совершенствование скоростно – силовых качеств.		
	Самостоятельная работа:	6	
	1. Составление комплексов упражнений для проведения разминки. 2. Бег по пересеченной местности		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	6	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции: а) техника выполнения команд высокого старта: 1) на старт; 2) марш; б) Совершенствование техники бега на средние дистанции: 1) вынос бедра 2) постановка стопа 3) финиширование 2. Повышение уровня ОФП. 3. Совершенствование знаний правил судейства в легкой атлетике.		
	Самостоятельная работа:	6	
	1. Составление комплексов упражнений для проведения разминки. 2. Бег по пересеченной местности.		

Тема 2.3 Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	6	
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места: а) замах б) подсед в) толчок г) полёт д) приземление 2. Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств: а) подскоки на месте; б) ускорения; в) прыжковые упражнения; г) ускорения; 3. Сдача контрольных нормативов 100м; прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа:	6	
Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала:		3
	Практическое занятие:	6	
	1. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега: а) подбор разбега; б) разбег; в) толчок; г) полет; д) приземление; 2. Сдача контрольных нормативов, прыжок в длину с разбега.		
	Самостоятельная работа:	6	
Тема 2.5. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:		3
	Практическое занятие:	8	
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: а) вынос бедра; б) постановка стопы, финиширование. 1. Повышение уровня ОФП, выносливости а) бег по пересеченной местности б) силовые упражнения, беговые упражнения на скорость 3. Совершенствование техники выполнения высокого старта		
	Самостоятельная работа:	8	
Тема 2.6. Метание гранаты	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие:	8	

	<p>1. Метание гранаты с разбега а) держание гранаты б) замах в) выброс гранаты, метание гранаты с 1-2-3-4-5-6 шагов разбега, метание гранаты с полного разбега</p> <p>2. Совершенствование развития силы верхнего плечевого пояса: а) отжимания; б) подтягивания из виса, виса лежа, поднимания туловища из положения лежа на спине.</p> <p>3. Совершенствование развития силы мышц спины.</p> <p>4. Закрепление знаний проведения соревнований по легкой атлетике.</p>		2
	Самостоятельная работа:	8	
	1. Повторение упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса.		
Раздел 3 Баскетбол			
Тема 3.1. Стойка – перемещение баскетболиста; техника выполнения ведения и передачи мяча с места и в движении	Содержание учебного материала:		3
	Практическое занятие:	10	
	1. Совершенствование техники передвижения баскетболиста: а) бег по прямой; б) бег приставным шагом; в) бег скрестным шагом; г) бег спиной вперед.		
	2. Совершенствование техники ведения мяча: а) ведение мяча правой – левой рукой на месте; б) ведения мяча правой – левой рукой в движении; в) ведение мяча правой – левой рукой попеременно на месте; г) ведение мяча правой – левой рукой попеременно в движении.		
	3. Совершенствование техники передачи мяча в б/б: а) передача мяча двумя руками от груди; из-за головы одной от плеча; двумя руками ударом в пол; ударом в пол одной рукой на месте; б) передача мяча в движении: - от груди двумя руками; - от плеча одной рукой – приём двумя руками.		
	4. Ведение мяча 2 шага бросок по кольцу. 5. Выполнение контрольных нормативов по ведению мяча на скорость.		
	Самостоятельная работа:	10	
	1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ведение мяча: 2 шага, бросок по кольцу.		
Тема 3.2. Техника	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие:	10	

выполнения штрафного броска. Правила игры в баскетбол	1. Техника выполнения штрафного броска: а) выполнение броска двумя руками от груди; б) выполнение броска одной рукой от плеча. 2. Правила игры в баскетбол: контроль за выполнением ведения мяча выполнения правил исполнения штрафного броска. 3.Сдача контрольных нормативов выполнения штрафного броска.		2
	Самостоятельная работа:	10	
	1.Правила игры в баскетбол.		
Тема 3.3. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении. Судейство. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала:		3
	Практическое занятие:	18	
	1. Тактика игры в защите: а) зоной; б) индивидуальной опеки. 2. Тактика игры в нападении: а) командой; б) быстрый отрыв. 3.Обеспечение силами обучающихся игры в б/б; 4. Игры 2 игрока против 2 игроков: а) в защите – нападении. 5. Игра 1 игрока против 1: а) в защите – нападении. 6. Игра в зоне 5:5; защита и нападение. 7.Судейство двухсторонней игры силами обучающихся.		
	Самостоятельная работа	18	
	1. Двухсторонняя игра.		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Стойка – перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала:	10	2
	Практическое занятие:		
	1.Совершенствование стоек и способов перемещений волейболиста: а) правым – левым боком вперед (приставным шагом); б) передвижение вперед; в) передвижение спиной вперед; г) перекат на спину; д) перекат на груди; е) падение в правую – левую стороны. 2.Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу: а) двумя руками (с неподвижным партнером на месте – с продвижением вдоль партнера; с подвижным партнером с перекатом на спину; б) одной рукой с продвижением правую – левую сторону; в) с падением на правый – левый бол. 3. Совершенствование техники приема мяча сверху: а) с неподвижным партнером; б) с подвижным партнером (в парах – колоннах – в кругу); в) передача мяча одной рукой сверху: - кулаком; - пальцами кисти.		
	Самостоятельная работа:	10	

	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу.		
Тема 4.2 Совершенствование техники подачи мяча в волейболе – прием мяча после подачи	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие:	8	2
	1. Совершенствование техники нижней прямой, нижней боковой подачи; верхней прямой подачи. 2. Совершенствование техники приема мяча после подачи: - прием мяча двумя руками сверху с доводкой в зоны 2-3-4; - прием мяча двумя руками снизу с доводкой в зоны 2-3-4; 3. Закрепление технических навыков выполнения подачи в волейболе: - нижняя прямая подача; - нижняя боковая подача; - верхняя прямая подача.		
	Самостоятельная работа:	8	
1. Закрепление технических навыков выполнения подачи мяча в волейболе.			
Тема 4.3 Техника игры в нападении и защите	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие:	10	2
	1. Совершенствование техники нападающего удара: - из зоны 2; - из зоны 3; - из зоны 4. 2. Совершенствование техники выполнения бокового нападающего удара: - из зоны 2; - из зоны 3; - из зоны 4. 3. Совершенствование техники блокирования: - одиночный блок; - двойной блок; - тройной блок. 4. Совершенствование техники навыков сброса мяча на сторону соперника: - с зоны 2; - с зоны 3; - с зоны 4.		
	Самостоятельная работа:	10	
1. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.			
Тема 4.4 Совершенствование	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие:	10	

е технических навыков игры в волейбол	1. Совершенствование технических навыков игры в волейбол. 2. Учебная игра – судейство. 3. Сдача контрольных нормативов: - передача мяча сверху – снизу; - подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	Самостоятельная работа:	10	
	1. Совершенствование технических навыков игры в волейбол.		
Раздел 5. Лыжная подготовка.			
Тема 5.1 Техника попеременно - двушажного хода. Техника подъемов спусков	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	10	
	1. Совершенствование техники попеременно – двушажного хода (работа на учебном кругу). 2. Совершенствование техники попеременно – двушажного хода (прохождение дистанции по слабо пересеченной местности). 3. Совершенствование техники подъемов (лесенкой, полу ёлочкой, елочкой, скользящим шагом, скользящим бегом). 4. Совершенствование техники спусков в основной стойке.		
	Самостоятельная работа:	10	
	1. Совершенствование техники попеременно – двушажного хода. 2. Совершенствование подъемов и спусков.		
Тема 5.2 Совершенствование техники одновременных ходов	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	10	
	1. Совершенствование техники одновременных ходов на учебном кругу (одношажный, двушажный, бесшажный). 2. Сочетание техники одновременных ходов		
	Самостоятельная работа:	10	
1. Совершенствование техники одновременных ходов.			
Тема 5.3 Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении. Торможения.	Содержание учебного материала:		3
	Практическое занятие:	10	
	1. Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении (переступанием, полукругом, кругом). 2. Совершенствование техники торможения на лыжах		
	Самостоятельная работа:	10	
1. Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении.			
Тема 5.4 Совершенствование техники лыжника гонщика	Содержание учебного материала:		2
	Практическое занятие:	10	
	1. Совершенствование техники лыжника-гонщика 2. Прохождение дистанции по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа:	10	
1. Совершенствование технических навыков ходьбы на лыжах по пересеченной местности.			
Тема 5.5	Содержание учебного материала:		

Совершенствование технических навыков передвижения на лыжах	Практическое занятие:	16	
	1. Совершенствование технических навыков передвижения на лыжах. 2. Прием контрольных нормативов: - юноши - 5 км; - девушки – 3 км.		3
	Самостоятельная работа:	16	
	1. Совершенствование технических навыков ходьбы на лыжах.		

3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- ✓ учебная мебель;
- ✓ рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- ✓ компьютер
- ✓ мультимедийный проектор

Оборудование спортивного зала, спортивной площадки; лыжной базы:

- Гантели
- Тренажеры
- Гири
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи
- Скакалки
- Гимнастические коврики
- Гимнастические скамейки
- Секундомеры
- Рулетки
- Лыжный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л., Погадаев, Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. -13-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. – Физическая культура 10 кл. – М. 2018г.
3. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. – Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО – М. 2016
4. Ильинич, В.И. – Физическая культура студента и жизнь/ Ильинич В.И. - Гардарики, 2018
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2016
6. Евсеева, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / Под редакцией проф. Евсеева С.П. – М: Советский спорт, 2018
7. Никифорова, Г.С. Психология здоровья. Учебник для вузов/Под редакцией Г.С. Никифорова – М: СПб. «Питер», 2018

Интернет-ресурсы:

1. www.gto.ru
2. www.lib.sporte.ru
3. www.school.cdu.ru
4. <http://www.infosport.ru> (minsport)

Дополнительные источники:

1. Волков, В.Ю. – Физическая культура: печатная версия электронного учебника
Волков В.Ю., Волкова Л.М.: второе издательство исправлено и дополнено – СПб: издательство политехнического университета, 2009
2. Ильинич, В.И. Студенчески спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ильинича В.И. – М: А.О. «Аспект Пресс», 1995
3. Лутченко, Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие/ Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю. и другие: - СПб.: СПбГТУ, 1999
4. Родиченко, В.С. и другие Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в не физкультурных высших учебных заведениях/ Родиченко В.С. – пятое издательство переработанное и дополнительное – М.: Советский спорт, 2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Формы контроля знаний:</p> <ul style="list-style-type: none">индивидуальный;групповой;комбинированный;самоконтроль;фронтальный.
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры и общего культурном профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни.	<p>Методы контроля знаний:</p> <ul style="list-style-type: none">устный;практический;поурочный балл (оценивается деятельность обучающихся на всех этапах занятия и выводится итоговая оценка);наблюдение и оценка выполнения практических действий;проверка тезисов беседы, рефератов;оценка компьютерных презентаций.