

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 31.02.01.Лечебное дело
(углубленная подготовка)

Форма обучения: *очная*

Срок освоения ППССЗ: *3 г. 10 месяцев*

Предметно-цикловая комиссия социально-экономических,
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Утверждена приказом директора КГБПОУ «ВБМК» от «03» июля 2019г. №234-О

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.01.Лечебное дело, входящей в состав укрупненной группы специальностей 31.00.00.Клиническая медицина.

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося: 476 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	236
контрольные работы	-
лабораторные работы	-
курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
составление комплексов упражнений	8
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	10
реферативные работы	2
практическая работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	218
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.3 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	<i>Содержание учебного материала:</i> Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	1,2
	<i>Теоретические занятия:</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	16	1,2
	<i>Теоретические занятия:</i>	16	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработка комплекса упражнений для развития физических качеств ((быстроты, координации движений, ловкости и т. д.).	16	

<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Зарепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>	10	1,2,3
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	10	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработка комплекса упражнений для техники бега на короткие дистанции. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</p>	10	
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>	18	1,2,3
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	18	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработать комплекс упражнений для техники бега на средние дистанции</p>	18	
<p>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.</p>	18	2,3
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	18	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Совершенствованиетехники старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Разработка комплекса упражнейей кроссового бега. Повышение уровня ОФП.</p>	18	
<p>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Контрольный норматив: бег 100 метров на время. Контрольный норматив: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контрольный норматив: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p>	20	3
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	20	

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика</p>	20	
Раздел 3. Баскетбол			
<p>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.</p>	8	
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	8	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Овладение направлениями развития физических качеств</p>	8	
<p>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе</p>	8	2,3
	<p><i>Теоретические занятия:</i> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».</p>	8	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение техникой и передачи мяча в движении Закрепление техники и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо</p>	8	
<p>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p>	12	3
	<p><i>Теоретические занятия:</i> Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол</p>	12	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение техники штрафного броска, перемещение в защитной стойке Закрепление правил игры в баскетбол	12	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника владения мячом. Контрольные нормативы: «ведение – 2 шага – бросок». Контрольные нормативы: бросок мяча с места под кольцом. Технические элементы баскетбола в учебной игре	10	3
	<i>Теоретические занятия:</i>	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	6	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	6	
Тема 4.2. Техника нижней поддачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Техника приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Техника владения мячом в учебной игре.	6	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Обучение техники нижней подачи и приема мяча. Закрепление техники нижней подачи, прием с подачи	6	

Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	<i>Содержание учебного материала:</i> Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре	10	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение прямого нападающего удара. Применение изученных приемов в учебной игре. Закрепление техники прямого нападающего удара	10	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала:</i> Контрольные нормативы: передача мяча над собой снизу, сверху. Контрольные нормативы: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений	10	3
	<i>Теоретические занятия:</i>	10	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Проектирование оздоровительной программы по заболеванию для различных медицинских групп. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	10	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Способы передвижения на учебно-тренировочном круге	16	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	16	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебной склоне. Закрепление техники перемещения на лыжах. Воспитание выносливости	16	

Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Техника подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Способы передвижения на учебно-тренировочном круге	16	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	16	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Закрепление техники перемещения на лыжах. Воспитание выносливости	16	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне	16	2,3
	<i>Теоретические занятия:</i>	16	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение техникой поворота на прямой площадке и на спуске. Закрепление техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебной круге	16	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала:</i> Техника попеременного двухшажного хода на учебном круге. Техника спуска в «основной стойке», подъёма «ёлочкой» на учебном склоне. Техника поворота «плугом» со склона средней крутизны. Контрольные нормативы на дистанции 3км. у девушек, дистанции 5 км. у юношей.	20	3
	<i>Теоретические занятия:</i>	20	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости	20	
Раздел 6. Оценка уровня физического развития			

<p>Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Методика коррекции телосложения студентов</p>	2	2
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение основами методики оценки и коррекции телосложения. Разработать комплекс упражнений направленных на коррекцию телосложения</p>	2	
<p>Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Методика самоконтроля, его основные методы и показатели. Дневник самоконтроля. Методы контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	2	2,3
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление индивидуального дневника самоконтроля. Овладение методикой самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	2	
<p>Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).</p>	2	2
	<p><i>Теоретические занятия:</i></p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Проведение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Разработка специальных упражнений соответствующих возрасту</p>	2	

Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	<i>Содержание учебного материала:</i> Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	2
	<i>Теоретические занятия:</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Укладка рюкзака, установка палатки. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода	2	
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур	<i>Содержание учебного материала:</i> Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию	2	1,2
	<i>Теоретические занятия:</i>	2	
	<i>Содержание учебного материала:</i> Овладение принципами закаливания. Разработка закаливающих мероприятий	2	
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	<i>Содержание учебного материала:</i> Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний	2	1,2
	<i>Теоретические занятия:</i>	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Овладение методикой регулирования эмоций. Разработка тестов эмоциональных состояний	2	
ВСЕГО		476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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:
 1. Беговая дорожка механическая.
 2. Велотренажер магнитный.
 3. Многофункциональный спорткомплекс.
 4. Подставка под штангу.
 5. Теннисный стол.
 6. Тренажер турник-брусья.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением ;
- многофункциональный принтер ;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи, теннисные ракетки;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Физическая культура/ Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н./Д: Феникс, 2014.
2. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2017.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2017.
4. Интернет-ресурсы:
 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

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. – 125 с.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО «Аспект Пресс», 2009. – 208 с.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2008. – 211 с.
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. – 168 с.

Учебно-методическая литература:

1. Учебно-методическое пособие: тема «Волейбол», «Баскетбол», «Туризм», «Легкая атлетика». Преподаватель Дрогалева Н.И.,2010.
2. УМК дисциплины «Физическая культура» для специальностей «Сестринское дело», «Лечебное дело», 2011.

Интернет-ресурсы:

1. Раздел: Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] URL:www.bmsi.ru/dos/ed379e49-a169-4b76-9a18-676413aa1143 (Дата обращения: 15.09.13 г.);

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для закрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка работы студентов на занятиях, Оценка самостоятельной внеаудиторной работы
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Оценка работы студентов на занятиях
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Оценка работы студентов на занятиях
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Оценка работы студентов на занятиях Самостоятельная внеаудиторная работа
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Самостоятельная внеаудиторная работа
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Индивидуальные задания
- основы здорового образа жизни;	Выполнение индивидуальных заданий, Самостоятельная внеаудиторная работа
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Оценка работы студентов на занятиях, выполнение индивидуальных заданий.