

БПОУ ВО Вологодский областной медицинский колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«Физическая культура»

г.Вологда
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Организация-разработчик – БПОУ ВО Вологодский областной медицинский
колледж

Разработчик:

Багулин Ю.С., преподаватель физвоспитания высшей категории.

Рассмотрено на методическом
совете БПОУ ВО

«Вологодский областной
медицинский колледж»

«31» 01 2018г.


Протокол № 3

Председатель _____


Утверждаю

Директор БПОУ ВО

«Вологодский областной
медицинский колледж»

 О.В.Кашникова

«31» 01 2018г.



СОДЕРЖАНИЕ:

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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В ходе освоения курса учебной дисциплины «Физическая культура» у студентов идёт формирование общих компетенций (ОК) по специальности «Сестринское дело»:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося по специальности «Сестринское дело» - 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 174 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов		
	I к	II к	III к
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144	104	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	52	50
в том числе:			
- практические занятия	50	36	36
- контрольные занятия	20	16	14
- теоретические занятия	2	-	-
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	72	52	50
в том числе:			
- практические занятия	64	46	44
- теоретические занятия	2	-	-
- написание рефератов (для студентов, освобожденных от практических занятий).	6	6	6

2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел 1	Теоретические основы знаний о физической культуре		
Тема 1.1. Место физической культуры в общественной и профессиональной деятельности студентов-медиков.	<p>Социальное значение и основные показатели состояния физической культуры в обществе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • здоровье, физическое и умственное развитие студентов в условиях информационной и эмоциональной перегрузки; • физическая культура в режиме учебы и отдыха студентов; • цели и задачи предмета «Физическая культура» в колледже; • требования к оценке по предмету. 	1	2 ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 8 ОК 13
Тема 1.2. Здоровый режим жизни.	<p>Характеристика составляющих ЗОЖ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двигательный режим как главный компонент ЗОЖ; • личная гигиена, закаливание организма; • гигиенические правила при занятиях при занятиях физическими упражнениями; • резервы организма, показатели уровня здоровья. 	1	2 ОК 1 ОК 11 ОК 12 ОК 13
Раздел 2	Практические занятия		
Тема 2.1. Самоконтроль при занятиях физической культурой.	<p>Выполнение простейших методик самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • определение уровня работоспособности и функционального состояния по данным функциональных проб; - проба Руфье, - шестимomentная функциональная проба, - определение общей выносливости и функционального возраста с помощью степ-теста. 	6	2-3 ОК 2 ОК 8 ОК 12 ОК 13

1	2	3	4
<p>Раздел 3</p>	<p>Легкая атлетика.</p>	<p>42</p>	<p>2-3</p>
<p>Тема 3.1. Развитие общей выносливости. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • оздоровительное значение легкой атлетики; • личная гигиена легкоатлета; • предупреждение травм; • техника бега на средние дистанции: специальные и подготовительные упражнения для совершенствования техники бегового шага; • старт, стартовое ускорение, бег по дистанции; • переменный бег в разных зонах интенсивности; кроссовая подготовка 		<p>2</p> <p>ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Тема 3.2. Контроль развития выносливости. Легкоатлетический кросс – входной контроль.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила соревнований в беге на средние дистанции. • Подготовка организма к соревнованию. • Проведение общей и специальной разминки. • Первенство группы по кроссу. 		<p>3</p> <p>ОК 2 ОК 8 ОК 12</p>
<p>Тема 3.3 Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции, Прыжки в длину с места. Челночный бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Техника бегового шага: специальные и подготовительные упражнения; • старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; • бег с соревновательной скоростью; • техника прыжка в длину с места: стартовое положение, отталкивание, приземление; • прыжки в длину с места; • правила и техника челночного бега; • челночный бег. 		<p>2-3</p> <p>ОК 1 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>

I	2	3	4
<p>Тема 3.4. Контроль развития скоростно-силовых и координационных качеств. Контрольные нормативы: - бег 100 м, - прыжок в длину с места, - челночный бег.</p>	<p>• Правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места; • выполнение контрольных нормативов: а). бег 100 м; б). прыжок в длину с места; в). челночный бег 4 x 9м.</p>	3	<p>3 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ОК 13</p>
<p>Раздел 4.</p>	<p>Гимнастика.</p>	14	
<p>Тема 4.1. Контроль умений самостоятельного составления и практического выполнения комплексов утренней гимнастики.</p>	<p>• Индивидуальное выполнение разработанных комплексов утренней гимнастики; • оценка моделирования комплексов.</p>		<p>2-3 ОК 2 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Тема 4.2. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей средствами гимнастики.</p>	<p>• Профилактика травматизма при занятиях гимнастическими упражнениями; • комплексы общеразвивающих упражнений для развития координационных качеств, гибкости, формирования осанки; • комплексы упражнений силовой гимнастики: -упражнения с гантелями, набивными мячами, -подтягивание в висе на перекладине (юноши), -отжимание в упоре лёжа, -поднимание-опускание туловища.</p>		<p>2-3 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>

I	2	3	4
<p>Тема 4.3. Контроль развития силовых качеств.</p>	<p>Оценка силовых качеств – входной, рубежный и итоговый контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание на перекладине (юноши), • подтягивание в висе лежа (девушки), • отжимание в упоре лёжа, • поднимание-опускание туловища. 	3	3 ОК 2 ОК 12 ОК 13
<p>Раздел 5.</p>	<p>Волейбол.</p>	20	
<p>Тема 5.1. Развитие координационных способностей. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.</p>	<p>Волейбол как средство активного отдыха. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Индивидуальная техника: - стойки, перемещения волейболиста, - передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу, - подачи.</p>		3 ОК 3 ОК 6 ОК 9 ОК 12
<p>Тема 5.2. Развитие ловкости и скоростно-силовых качеств. Волейбол. Техника игры в нападении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; • передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу индивидуально и в парах; • подачи мяча; • элементы тактики игры в нападении: индивидуальные и командные действия. Учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 		2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 12 ОК 13
<p>Тема 5.3. Развития координационных способностей. Волейбол. Техника игры в защите.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; • техника приёма и передачи мяча; • техника приёма подачи; • индивидуальные и командные тактические действия. Учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 		2-3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ОК 12

1	2	3	4
<p>Тема 5.4. Контроль координационных качеств. Волейбол. Индивидуальная техника владения мячом.</p>	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передачи мяча 2-мя руками сверху и снизу над собой; • передачи мяча в парах; • комбинации передач мяча у стенки; • подачи мяча изученным способом на точность; • техника приёма подач; • практика судейства. 	3	<p>3 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Раздел 6.</p> <p>Тема 6.1. Развитие координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальная техника владения мячом. Техника игры в нападении.</p>	<p>Баскетбол</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол как средство совершенствования физических качеств, активного отдыха; • профилактика травматизма; • правила соревнований; • стойки перемещения, остановки, повороты; • владение мячом: жонглирование, ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо с места и в движении; • индивидуальные, групповые и командные тактические действия; • учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 	42	<p>2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 9 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Тема 6.2. Развитие координационных способностей. Баскетбол. Техника игры в защите.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стойки, перемещения; • технические действия при игре в защите; • овладение мячом при отскоке от щита; перехваты, вырывание и выбивание мяча; • индивидуальные и групповые тактические действия; • учебно-тренировочные игры; • практика судейства. 		<p>2-3 ОК 3 ОК 6 ОК 8 ОК 12</p>

1	2	3	4
<p>Тема 6.3. Контроль координационных способностей. Баскетбол. Индивидуальные и командные технические действия.</p>	<p>Оценка качества индивидуальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча в кольцо с места; • ведение мяча в сочетании с броском в кольцо; • штрафной бросок; • демонстрация индивидуальных действий в 2-х сторонней игре. 	3	<p>3 ОК 2 ОК 6 ОК 9 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Раздел 7.</p>	<p>Общезначимая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.</p>	48	
<p>Тема 7.1. Развитие гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств. Профессионально-прикладная и общефизическая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты.</p>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для развития гибкости; • упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств; • самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений для формирования осанки с группой; • спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон; • эстафеты; • подвижные игры. 		<p>2-3 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>
<p>Тема 7.2. Контроль развития физических качеств.</p>	<p>Контрольные испытания для оценки развития физических качеств (входной, рубежный, итоговый контроль):</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклон вперед в и.п. – сидя; • прыжки со скакалкой за 1 минуту; • метание набивного мяча; • отжимание в упоре лежа; • поднимание-опускание туловища. 		<p>3 ОК 8 ОК 12 ОК 13</p>

<p>Раздел 8.</p>	<p>Самостоятельные внеаудиторные занятия. Формирование умений самостоятельного использования средств физической культуры.</p>	<p>174</p>	
<p>Тема 8.1. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Выполнение рекомендаций двигательного режима. Соблюдение правил личной гигиены. Моделирование и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики. Подготовка к проведению с группой фрагмента занятия (разминки).</p>		<p>3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 8 ОК 13</p>
<p>Тема 8.2. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	<p>Выполнение простейших методик самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль интенсивности нагрузки по данным пульсометрии; • оценка функционального состояния по данным функциональных проб: Штанге, Генчи, Розенталя, Руфье, шестимоментной функциональной пробы. 		<p>3 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
<p>Тема 8.3. Развитие физических качеств.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по устранению недостатков в физическом развитии; • подготовка к сдаче контрольных нормативов. 		<p>3 ОК 2 ОК 8 ОК 13</p>
<p>Тема 8.4. Формирование умений самостоятельного применения средств физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к участию и участие во внеклассных спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах); • участие в судействе соревнований. 		<p>3 ОК 2 ОК 8 ОК 13</p>
<p>Тема 8.5. Повышение спортивного мастерства.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия в спортивных секциях; • участие в соревнованиях. 		<p>3 ОК 2 ОК 8 ОК 13</p>

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета физвоспитания;
- учебно-методического обеспечения (рабочая программа, календарно-тематический план, учебно-методические карты занятий, тесты для оценки физической подготовленности);
- спортивного зала;
- стадиона;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал 24 x 12 м;
- тренажерный зал;
- аренда стадиона;

Оборудование спортивного зала:

- мячи для волейбола, баскетбола, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, скакалки, обручи, набивные мячи, гимнастические скамейки, маты, туристические коврики, гантели.

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка, велотренажеры, эллиптические тренажеры, многофункциональная скамья, силовой комплекс, скамья для пресса, теннисный стол, массажный обруч, гантели, гири, штанга.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются по программе основной группы за исключением выполнения упражнений, которые им противопоказаны.

Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по индивидуальной программе (лечебная гимнастика) без соревновательных моментов и без сдачи контрольных нормативов.

Студенты, временно освобожденные от физических нагрузок, посещающие учебные занятия по другим дисциплинам, должны присутствовать на занятиях по физическому воспитанию и участвовать при разборе учебного материала, получать теоретические и методические знания и умения, помогать преподавателю и визуально воспринимать физические упражнения.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Легкая атлетика. /Под редакцией Е.М.Лутковского и А.А. Филиппова/ - М.; Изд. «Физкультура и спорт», 1996.
2. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. /Под редакцией Матвеева Э.М./ - М.; «Физкультура и спорт», 1995.

3. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. Учебное пособие для техникумов физической культуры. - М.: «Физкультура и спорт», 1981.
4. Физическая культура и здоровье. /Под редакцией В.В. Пономаревой/ - М, ГОУ ВУНМИ, 2001.
5. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений (Н.В. Решетников, Ю.С. Кислицын, Г.И. Погодаев), Изд. центр «Академия», 2006.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал.
2. Физиология человека. /Под редакцией Н.В. Зимкина/ - М.: «Физкультура и спорт», 1975.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.: «Физкультура и спорт», 1990.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: «Физкультура и спорт», 1998.
5. Леонова О.П. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский отдел ИПР СПО, 2004.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Уметь:	
- Моделировать и проводить индивидуально и с группой комплексы упражнений утренней гимнастики и для формирования осанки и коррекции телосложения;	Показательный метод. Текущий и рубежный контроль. Оценка умений разработки и проведения комплексов.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма по данным функциональных проб и пульсометрии;	Демонстрация умений выполнения простейших методик самоконтроля (текущий и рубежный контроль в форме экспресс-тестирования).
- Соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;	Текущий контроль соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Решение ситуационных задач с моделированием комплекса неотложной помощи.

- Технически правильно выполнять действия изучаемого вида физической деятельности, использовать их в организации собственного досуга;	Показательный метод. Входной, текущий, рубежный и итоговый контроль развития физических качеств и двигательных умений.
- Демонстрировать физические качества согласно требованиям контрольных нормативов (приложение № 1.)	Выполнение контрольных нормативов в условиях соревнований. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку.
Знать:	
- Основные составляющие здорового образа жизни. Двигательный режим, личную гигиену и их роль в формировании ЗОЖ.	Индивидуальный, углубленный. Репродуктивно-продуктивный, (диалогический).
- Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической и умственной работоспособности.	Индивидуальный, углубленный. Репродуктивно-продуктивный (диалогический, показательный).
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Индивидуальный, углубленный, репродуктивно-продуктивный (диалогический, показательный).
	Итоговая оценка успеваемости по данным входного, текущего и рубежного контроля.

Разработчики:

Преподаватель физвоспитания
БПОУ ВО «Вологодский
областной медицинский колледж»

Ю.С.Багулин

Эксперты:

Тесты для оценки физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Се- местр	Девушки			Юноши		
		Оценка					
		5	4	3	5	4	3
<u>Тест на общую выносливость:</u> - бег 2000м (мин.сек.)(дев.) - бег 3000м (мин.сек.)(юн.) - лыжные гонки 3 км (дев.) 5 км (юн.) (мин.сек) (мин.сек.)	I	11.30	12.30	13.10			
	II	18.30	19.30	21.00	13.00	13.30	14.00
<u>Тест на скоростную и скоростно-силовую подготовленность:</u> - бег 100 м (сек) - прыжок в длину с места (см) - челночный бег 4х9 м (сек) - прыжки со скакалкой (раз/мин)	I	17.0	17.5	18.5	14.0	14,5	15,0
	I	175	160	140	225	210	200
	I	10.8	11.4	12.0	10,0	10,5	10,8
	II	130	120	100	120	110	100
<u>Тест на силовую подготовленность:</u> - поднимание - опускание туловища из и.п. - лежа, руки за головой (раз) - - девушки (мин/раз) - юноши - подтягивание на перекладине (раз) - юноши - отжимание в упоре лежа (раз) - метание набивного мяча 1кг двумя руками сверху из и.п. - сидя (см)	I, II	40	35	25			
					40	35	30
	I				10	8	6
	II				30	25	15
	II	500	450	380	750	650	600

<p><u>Тест на гибкость:</u> - наклон вперед из и.п. сидя (+см)</p>	II	+15	+10	+5	+12	+8	+3
<p><u>Тест на координационные способности (ловкость):</u> - технические действия с в/большими и б/большими мячами</p>	I-II						

Примечание: В качестве критерия оценки используется не только результат теста, но и величина его прироста по сравнению с исходным результатом.