

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» (очно - заочная форма обучения)

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» *п.б*

« *31* » *мая* 2018г.

Протокол № *6*

Председатель *З*

Утверждаю

Директор БПОУ ВО

«Вологодский областной
медицинский колледж»

О.В.Кашникова

« *31* » *мая* 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» (очно-заочная форма обучения)

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» (очно-заочная форма обучения) - 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 34 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 314 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>			
	<i>I к</i>	<i>II к</i>	<i>III к</i>	<i>IV к</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	87	87	87	87
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4	10	10	10
в том числе:				
- практические занятия	2	2	-	-
- контрольные занятия	2	2	6	2
- теоретические занятия	-	6	4	8
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)	83	77	77	77
в том числе:				
- практические занятия	77	70	67	69
- контрольные занятия	-	-	-	-
- написание рефератов (для студентов, освобожденных от практических занятий).	6	7	10	8

2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
Раздел I	Теоретические основы знаний о физической культуре		
Тема 1.1. Основы здорового режима жизни.	<ul style="list-style-type: none"> • составляющие ЗОЖ; • личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ; • гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями; • основные правила оздоровительной тренировки. 	6	2 ОК 1 ОК2 ОК5 ОК8 ОК 11 ОК 13
Тема 1.2. Физические способности человека. Основы методики их развития	<ul style="list-style-type: none"> • Выносливость. Характеристика. Виды выносливости. Методика развития. • Быстрота. Характеристика. Методика развития. • Сила. Характеристика. Методика развития. • Гибкость. Характеристика. Методика развития. • Ловкость. Характеристика. Методика развития. 	4	ОК1 ОК2 ОК4 ОК11 ОК13
Тема 1.3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> • Виды самостоятельных занятий. • Планирование и управление самостоятельными занятиями • Самоконтроль за эффективностью занятий 	6	ОК1 ОК2 ОК3 ОК8 ОК12 ОК13

<p>Тема 1.4. Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Функциональное состояние дыхательной системы при физической тренировке и при гипокнезии • Влияние тренировки и гипокнезии на функциональное состояние нервной системы • Влияние тренировки и гипокнезии на функции органов пищеварения • Влияние физической тренировки на систему крови • Влияние физической тренировки и гипокнезии на опорно-двигательный аппарат • Изменение сердечнососудистой системы при физической нагрузке и при гипокнезии • Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям 	<p>8</p>	<p>OK1 OK2 OK4 OK5 OK8 OK13</p>
<p>Раздел 2</p>			
<p>Тема 2.1. Самоконтроль при занятиях физической культурой</p>	<p>Выполнение простейших методик самоконтроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определение уровня работоспособности и функционального состояния организма по данным функциональных проб (проба Руфье, 6-и моментная функциональная проба) 	<p>4</p>	<p>OK1 OK2 OK4 OK6 OK12</p>
<p>Тема 2.2. Самостоятельные занятия физической культурой. Утренняя гигиеническая гимнастика</p>	<p>Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики</p>	<p>4</p>	<p>OK1 OK2 OK4 OK5 OK8 OK12</p>

<p>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Производственная гимнастика</p>	<p>Разработка и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики</p>	<p>2</p>	<p>OK1 OK2 OK4 OK6 OK8 OK12 OK13</p>
<p>Раздел 3</p>	<p>Самостоятельные внеаудиторные занятия. Формирование умений самостоятельного использования средств физической культуры</p>	<p>314</p>	
<p>Тема 3.1. Здоровый образ жизни</p>	<p>Выполнение рекомендаций двигательного режима. Соблюдение правил личной гигиены. Моделирование и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики.</p>		<p>OK1 OK2 OK5 OK8 OK11 OK12 OK13</p>
<p>Тема 3.2. 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 организма по данным функциональных проб: Штанге, Генчи, Розенталя, Руфье, 6-и моментной функциональной пробы 		<p>OK1 OK2 OK8 OK12 OK13</p>
<p>Тема 3.3 Развитие физических качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по устранению недостатков в физическом развитии, развитие и поддержание физических качеств на должном уровне • Занятия в секциях ОФП и фитнесклубах 		<p>OK1 OK2 OK6 OK8 OK12 OK13</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.

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. Осолкова 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.

<p>Тема 3.4. Повышение спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия в спортивных секциях • Участие в соревнованиях 		<p>ОК2 ОК3 ОК6 ОК12 ОК13</p>
--	---	--	--

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.

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: