

Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОГБПОУ «Тулунский медицинский
колледж»

Для Е.Б. Бордова
«30» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очно-заочная форма обучения
по программе базовой подготовки*

Тулун
2021 г

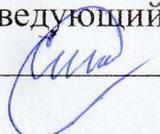
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 28 » 06 2021г

Заведующий ЦМК

 / Сhtегова Г.В.

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

Протокол № 4

от « 30 » 06 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 2014 года

34.02.01 Сестринское дело, квалификация Медицинская сестра/Медицинский брат;

Планом учебного процесса по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик рабочей программы:

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тулунский медицинский колледж»

Разработчик:

Александрова П.В., преподаватель дисциплины «Физическая культура»,
1 кв.кат

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.

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 профессиональном, общекультурном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

владеть социо-культурными компетенциями для становления личностных характеристик:

любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;

креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;

владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

мотивированный на творчество и инновационную деятельность;

готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;

уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

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.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часа;

самостоятельной работы обучающегося 340 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
теория	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	340
внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала: 1) Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Валеология - наука о здоровье. Двигательная активность. Я – здоровье. 2) Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Содержание учебного материала: 1) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2) Врачебный контроль его содержание. 3) Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 4) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 5) Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	2

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала: 1) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2) Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гигиена самостоятельных занятий. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	2
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала: 1) Производственная физическая культура. 2) Производственная гимнастика. 3) Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта на производстве и в свободное время. 4)Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 5)Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 6) Средства и методы физического воспитания, способствующие стрессоустойчивости, адаптации организма к вредным производственным и экологически неблагоприятным факторам.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	340	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально – техническому обеспечению образовательного процесса

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Все объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учительский стол, стул, шкаф, секундомер; гимнастические снаряды, инвентарь для спортивных игр, оборудование для легкой атлетики, Скамья для пресса, Тренажер «универсальный», Стол для тенниса, Беговая дорожка, Велотренажер, Коврики, гимнастические обручи, Набор семейный из 3-х эспандеров, Ракетки для настольного тенниса, Скакалки, Мячи набивные, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Диск здоровья, Шахматы, Шашки, Диски для метания, Гранаты для метания, Лыжи в комплекте.

3.2 Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник:

Электронный ресурс:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2020. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2018.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2019.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2018.

4. Собянин Ф.И. . Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д : Феникс, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>
2. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс] www.school.edu.ru
3. Отраслевой портал – спортивная Россия [электронный ресурс] <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. Сайт о спорте [электронный ресурс] <http://sportbox.by/vse-o-sporte/sport-%E2%80%93-eto-zdorove.html>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] www.minstm.gov.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется через текущий

контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Текущий контроль успеваемости</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка результатов выполнения комплексов упражнений – Оценка выполнения практического задания – Контроль самостоятельной работы <p>Промежуточная аттестация</p> <ul style="list-style-type: none"> – Прием контрольных нормативов
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни 	

**Контрольные упражнения для студентов
основной медицинской группы**

Упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м, с	14,0	14,4	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м, мин, с	-	-	-	9.30	11.00	12.00
Бег 3000 м, мин, с	12.40	14.40	16.00	-	-	-
Прыжок в длину с места	240	220	205	210	190	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, количество раз	26	22	18	24	21	17
Подтягивание, количество раз	12	10	8	18	15	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	40	35	30	12	10	8
Нижние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхние передачи над собой	20	15	10	15	10	5
Верхняя прямая подача (3 подачи)	3	2	1	3	2	1

