

**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СМОЛЕНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ К.С.КОНСТАНТИНОВОЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

31.02.01 «Лечебное дело»

3.31.02.01 «Лечебное дело»

углубленный образовательный уровень

**СМОЛЕНСК
2017 г.**

РАССМОТРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
общегуманитарных и естественно-
научных дисциплин

Протокол № 1 от 28.08.2017г.

Председатель ЦМК _____ Л.Л.Слепцова

УТВЕРЖДАЮ

Методическим советом

Протокол №1 от 30.08.2017г.

Заместитель директора по УВР

_____ А.Л.Буцык

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального закона “Об образовании в Российской Федерации” от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в ред. 2015г.,2016г)
- приказа Минобрнауки №514 от 12.05.2014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по направлению подготовки «ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ», группы специальностей 31.00.00 «КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА» специальности 31.02.01 «Лечебное дело»,
- приказа Минобрнауки №698 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка проведения Итоговой государственной аттестации»,
- письма №12-696 от 20.10.2010г. «О разъяснениях по формированию учебного плана ОПОП НПО и СПО»,
- положения о рабочей программе учебных дисциплин/профессиональных модулей ОГБПОУ «Смоленский базовый медицинский колледж имени К.С.Константиновой».

Организация-разработчик: ОГБПОУ «СМОЛЕНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ К.С.КОНСТАНТИНОВОЙ».

Разработчик: Слепцова Л.Л. - руководитель физвоспитания высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-16
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Приказом № 514 от 12.05.2014г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по направлению подготовки «ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ» укрупненной группы 31.00.00 «КЛИНИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА» специальности среднего профессионального образования 31.02.01 «Лечебное дело».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в цикл общегуманитарных и естественно-научных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов, в том числе лекции 2 часа, 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)	<i>476</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>238</i>
теория	<i>2</i>
практические занятия	<i>236</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>238</i>
в том числе:	
участие в соревнованиях	<i>29</i>
составление комплексов упражнений	<i>33</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>8</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>158</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			16	
ОГСЭ.04	Теория и практика физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Социальные функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4.	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
		Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
	5.			
	Самостоятельная работа		14	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием		

		дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика			212	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		26	
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)			2
	Практические занятия		26	
	1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		10	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		8	
	3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		8	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		24	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 4.			2
	Практические занятия		24	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		14	
	2. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		6	
	3. Закрепление практики судейства.		4	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание			24	3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.			
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Повышение уровня ОФП.			
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	Практические занятия			24	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		12	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		12	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание			16	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.			
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.			
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.			
		Практические занятия			16
1.		Воспитание выносливости.			
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			16	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.			
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия			16	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		8	
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		4	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		4	
	Самостоятельная работа			106	3
	Вид СР	Содержание самостоятельной работы		Форма отчетности	

	Соревнование	<u>Соревнования:</u> 1. Л/атлетический кросс среди студентов I курса, посвященный освобождению г.Смоленска от немецко-фашистских захватчиков.	Участие	6	3
	Соревнование	2. Кросс Нации – участие в соревнованиях.	Участие	4	2
	Соревнование	3. Участие в осеннем л/атлетическом кроссе среди ССУЗов.	Участие	4	3
	Соревнование	4. Участие в соревнованиях по л/атлетике среди ССУЗов.	Участие	4	2
	Подготовка конспекта	5. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища (с отягощением и без отягощения)	Опрос	4	3
	Подготовка конспекта	6. Составление комплекса упражнений для развития гибкости, быстроты.	Опрос	4	3
	Подготовка конспекта	7. Составление комплекса упражнений для развития силы, а также общеразвивающих упражнений для развития двигательных качеств.	Опрос	8	3
	Подготовка конспекта	8. Составление комплекса упражнений для развития функциональной подготовки и повышения уровня общей выносливости.	Опрос	8	3
	Подготовка к практическому занятию	9. Подготовка к практическому занятию, проработка специальной методической литературы. Тема: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, финиш)». Использование дневника самоконтроля.	Проверка дневника самоконтроля	20	3
	Подготовка к практическому занятию	10. Подготовка к практическому занятию, проработка специальной методической литературы. Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Использование дневника самоконтроля.	Проверка дневника самоконтроля	20	3
	Подготовка к практическому занятию	11. Подготовка к практическому занятию, проработка специальной методической литературы. Тема: «Совершенствование техники бега на	Проверка дневника самоконтроля	20	3

		длинные дистанции». Использование дневника самоконтроля.			
	Подготовка конспекта	12. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики, дыхательные упражнения.	Опрос	4	3
Раздел 3. Баскетбол				104	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание			16	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.			2
	2.	Основные направления развития физических качеств.			
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
	Практические занятия			16	
	1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание			16	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.			
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.			
	Практические занятия			16	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			
Тема 3.3. Техника выполнения	Содержание			10	

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.			3	
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.				
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.				
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.				
	Практические занятия				10	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание				10	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.				
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».				
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.				
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.				
	Практические занятия				10	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.				
	Самостоятельная работа				52	
	Вид СР	Содержание самостоятельной работы		Форма отчетности		
	Соревнование	1. Участие в соревнованиях по баскетболу среди студентов колледжа с 1 по 4 курс.		Участие	20	2
Подготовка конспекта	2. Составление комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		Опрос	16	3	
Подготовка к практическому занятию	3. Подготовка к практическому занятию, проработка специальной методической литературы. Тема: «Совершенствование техники владения		Опрос	16	3	

		баскетбольным мячом».			
		Использование дневника самоконтроля.			
Раздел 4. Волейбол				132	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			22	2
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.			
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
	Практическое занятие			22	
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			16	2
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.			
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.			
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.			
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
Практическое занятие			16		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			12	2
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.			
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
Практическое занятие			12		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			14	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.			3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Практическое занятие			14	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
	Самостоятельная работа			66	
	Вид СР	Содержание самостоятельной работы	Форма отчетности		
	Соревнование	1. Участие в соревнованиях по волейболу среди студентов колледжа с 1 по 4 курс.	Участие	14	2
	Подготовка к практическому занятию	2. Подготовка к практическому занятию, проработка специальной методической литературы. Тема: «Совершенствование техники владения мячом в волейболе: подача, прием мяча, нападение, защита, стойки, перемещения». Использование дневника самоконтроля.	Опрос. Проверка дневника самоконтроля	20	3
	Подготовка к практическому занятию	3. Проработка специальной методической литературы для студентов специальной медицинской группы.	Опрос	20	3
	Подготовка к практическому занятию	4. Составление комплекса упражнений для развития силы, а также общеразвивающих упражнений для развития двигательных качеств.	Опрос	6	3
	Подготовка к	5. Составление комплекса упражнений для развития функциональной подготовки и	Опрос	6	3

	практическо му занятию	повышения уровня общей выносливости			
Раздел 7. Оценка уровня физического развития				12	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание			2	2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.			
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.			
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.			
	Практическое занятие			2	
1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.				
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание			2	2
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.			
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.			
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.			
	Практическое занятие			2	
1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.				
Тема 7.3. Организация и	Содержание			2	

методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		2
	2.			
	3.			
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1.	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.			
	3.			
	4.			
	5.			
Практическое занятие		2		
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание		2	
	1.	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
	2.			
	3.			
	4.			
	5.			
Практическое занятие		2		

	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	
	1.	Методика регулирования эмоций.	2	2
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	4.	Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
		Итого	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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.

Технические средства обучения:

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

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2011.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2012.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2014.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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. 2011.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2010г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2011г..

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.