

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАРАБИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы приказом директора № _____ от _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Заместитель директора
по учебной работе _____ О.В. Владимирова

Рассмотрена цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _____ от _____
Председатель _____

Разработчик: Черенкова Регина Александровна, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина изучается на I курсе, в I, II семестре, в учебном цикле общеобразовательных дисциплин.

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

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117**;
самостоятельной работы обучающегося **58**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего, внеаудиторная)	58
в том числе:	
Выполнение упражнений по образцу (техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, правильность передачи эстафетной палочки, технически правильно выполнять прыжки в длину, в высоту, метаний мяча, гранаты).	15
Выполнение упражнений по образцу (правильно выполнять перемещения, владения мячом, подачи, нападающий удар, повороты, остановки, передача мяча, правильно выполнять технику: игры в защите, нападении, блокировка мяча).	18
Упражнения спортивно-оздоровительного характера (упражнения с лыжами и на лыжах, техника ходов).	5
Выполнение упражнений по образцу (технически правильно выполнять: кувырки вперед, назад в группировке; длинного кувырка вперед; стойки на лопатках; стойки «мост» опорные прыжки через «козла», кувырок назад в полушпагат).	17
Выполнение комплексов упражнений на развитие скоростных качеств, выносливости, ловкости, гибкости, силовых качеств и самостоятельно уметь их составлять.	3
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета во II семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Спортивно-оздоровительная деятельность	175	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (бег на 100 м – юноши и девушки); технически правильное пробегание спринтерской дистанции – 100м; эстафетный бег; прием и передача эстафетной палочки; совершенствование эстафетного бега, приема и передач эстафетной палочки; бег на средние дистанции; бег на выносливость. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (бег на 2 км – девушки и юноши, или 3 км - юноши); прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись»; совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись». Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши и девушки - прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами); прыжок в высоту, способом «перешагивание»; совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание»; метание мяча на дальность; совершенствование метания мяча на дальность; метание гранаты; совершенствование метания гранаты. Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.		1,2
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (бег на 100 м – юноши и девушки).	2	
	Практическое занятие № 2. Технически правильное пробегание спринтерской дистанции - 100м.	2	
	Практическое занятие № 3. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие № 4. Совершенствование эстафетного бега, приема и передач эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 6. Бег на выносливость. Подготовка к сдаче нормативов комплекса	2	

	ГТО (бег на 2 км – девушки и юноши, или 3 км - юноши).		
	Практическое занятие № 7. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	
	Практическое занятие № 8. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши и девушки - прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами).	2	
	Практическое занятие № 9. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	
	Практическое занятие № 10. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	Практическое занятие № 11. Метание мяча на дальность.	2	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование метания мяча на дальность.	2	
	Практическое занятие № 13. Метание гранаты.	2	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование метания гранаты.	2	
	Практическое занятие № 15. Итоговое занятие по лёгкой атлетике.	2	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.2. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений по образцу (техника бега на короткие, средние, длинные дистанции, правильность передачи эстафетной палочки, технически правильно выполнять прыжки в длину, в высоту, метаний мяча, гранаты).	15	1,2
	Содержание учебного материала		
	Волейбол: перемещения, владение мячом; передвижение, владение мячом, подачи; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; нижняя боковая подача; прямой нападающий удар; блокировка мяча. Правила судейства. Игра. Баскетбол: повороты, остановки, передвижения, передачи двумя руками сверху от груди, одной рукой от плеча; броски в корзину; финты с мячом, имитация передач; техника игры в защите; техника игры в нападении; правила судейства, игра. Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие № 16. Волейбол: перемещения, владение мячом.	2	

	Практическое занятие № 17. Передвижения, владение мячом, подачи.	2	
	Практическое занятие № 18. Нижняя прямая подача.	2	
	Практическое занятие № 19. Верхняя прямая подача.	2	
	Практическое занятие № 20. Нижняя боковая подача.	2	
	Практическое занятие № 21. Блокировка мяча.	2	
	Практическое занятие № 22. Прямой нападающий удар.	2	
	Практическое занятие № 23. Правила судейства. Игра.	2	
	Практическое занятие № 24. Баскетбол: повороты, остановки, передвижение.	2	
	Практическое занятие № 25. Передачи двумя руками сверху, от груди, одной рукой от плеча.	2	
	Практическое занятие № 26. Броски в корзину.	2	
	Практическое занятие № 27. Финты с мячом, имитация передач.	2	
	Практическое занятие № 28. Остановка в два шага с броском в кольцо.	2	
	Практическое занятие № 29. Техника игры в нападении.	2	
	Практическое занятие № 30. Штрафной бросок	2	
	Практическое занятие № 31. Техника игры в защите. Игра.	2	
	Практическое занятие № 32. Правила судейства. Игра.	2	
	Практическое занятие № 33. Итоговое занятие по спортивным играм.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по образцу (правильно выполнять перемещения, владения мячом, подачи, нападающий удар, повороты, остановки, передача мяча, правильно выполнять технику: игры в защите, нападении, штрафной бросок, остановка в два шага с броском в кольцо).	18	
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		1,2
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах; техника попеременного двухшажного хода; техника одновременного бесшажного хода; техника одновременного одношажного хода; техника одновременного двухшажного хода. Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное приме-		

	нение их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие № 34. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 35. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 36. Техника одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 37. Техника одновременного одношажного хода.	2	
	Практическое занятие № 38. Техника одновременного двухшажного хода.	2	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения спортивно-оздоровительного характера (упражнения с лыжами и на лыжах, техника ходов).	5	
Тема 1.4. Гимнастика.	Содержание учебного материала		1,2
	Кувырок вперед в группировке; совершенствование группировки; кувырок назад в группировке; совершенствование кувырка назад в группировке; длинный кувырок вперед. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши – подтягивание из виса на высокой перекладине, или рывок гири; девушки – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу); совершенствование длинного кувырка вперед; стойка на лопатках; совершенствование стойки на лопатках; «мост» из положения стоя». Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши и девушки - поднимание туловища из положения лёжа на спине); совершенствование стойки «мост» из положения стоя; опорный прыжок через «козла» способом «ноги врозь»; совершенствование опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь»; опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги»; совершенствование опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»; кувырок назад в полушпагат. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (девушки и юноши – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье); совершенствование кувырка назад в полушпагат. Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	Лабораторные работы	-	

Практическое занятие № 39. Кувырок вперед в группировке.	2	
Практическое занятие № 40. Совершенствование кувырка вперед в группировке.	2	
Практическое занятие № 41. Кувырок назад в группировке.	2	
Практическое занятие № 42. Совершенствование кувырка назад в группировке.	2	
Практическое занятие № 43. Длинный кувырок вперед. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши – подтягивание из виса на высокой перекладине, или рывок гири; девушки – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу)	2	
Практическое занятие № 44. Совершенствование длинного кувырка вперед.	2	
Практическое занятие № 45. Стойка на лопатках.	2	
Практическое занятие № 46. Совершенствование стойки на лопатках.	2	
Практическое занятие № 47. «Мост» из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (юноши и девушки - поднимание туловища из положения лёжа на спине).	2	
Практическое занятие № 48. Совершенствование стойки «мост» из положения стоя.	2	
Практическое занятие № 49. Опорный прыжок через «козла» способом «ноги врозь».	2	
Практическое занятие № 50. Совершенствование опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь».	2	
Практическое занятие № 51. Опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	2	
Практическое занятие № 52. Совершенствование опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги».	2	
Практическое занятие № 53. Кувырок назад в полушпагат. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (девушки и юноши – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье).	2	
Практическое занятие № 54. Совершенствование кувырка назад в полушпагат.	2	
Практическое занятие № 55. Итоговое занятие по гимнастике.	2	
Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по образцу: технически правильно выполнять: кувырки вперед, назад в группировке; длинного кувырка вперед; стойки на лопатках; стойки «мост»; опорные	17	

	прыжки через «козла»; кувырок назад в полушпагат).		
Тема 1.5. Об- щая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		1,2
	Развитие скоростных качеств; развитие выносливости, ловкости, гибкости, развитие силовых качеств. Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом для укрепления здо- ровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Владение физическими упражне- ния-ми разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производ- ственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспо- собности.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие № 56. Развитие скоростных качеств.	2	
	Практическое занятие № 57. Развитие выносливости, ловкости, гибкости.	2	
	Практическое занятие № 58. Развитие силовых качеств.	2	
	Практическое занятие № 59. Итоговое занятие по общей физической подготовке.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений на развитие скоростных качеств, выносливости, ловко- сти, гибкости, силовых качеств и самостоятельно уметь их составлять.	3	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	-	
Всего:		175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

1. Оборудование спортивного зала:

Спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, стойки для прыжков в высоту, гимнастический конь. Мячи волейбольные, баскетбольные.

2. Инструктивно-нормативная документация:

- ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело, ФГОС среднего (полного) общего образования.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», постановления, приказы, инструкции, информационные письма Министерства образования и науки РФ и Министерства здравоохранения и социального развития РФ, соответствующие профилю дисциплины.

- Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности и производственной санитарии, в соответствии с профилем кабинета.

- Перечень материально-технического и учебно-методического оснащения кабинета.

3. Учебно-программная документация: рабочая программа учебной дисциплины.

4. Учебно-методическая документация: учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины для занятий, материалы для текущего контроля, КИМ (контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка [Текст] / – Ростов-на-Дону, 2010. - 248.
2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие – 2017. - 129 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. 7-е изд. - М.: 2012. - 237 с.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Директ-Медиа - 2015 г. - 144 с.
5. Манжелей И. В. Педагогические модели физического воспитания: учебное пособие. Директ-Медиа - 2015 г. - 199 с.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.
7. Рубанович, В.Б. Организация двигательной активности в режиме здорового образа жизни [Текст] – Новосибирск, Учебное пособие для студентов педагогических вузов, специалистов по физической культуре, врачей и педагогов – 2004. – 90 с.

Дополнительные источники

1. Ачкасов Е., Машковский Е., Добровольский О. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».- ГЭОТАР-Медиа, - 2016.- 28 с.
2. Макгрегор Р. Спортивное питание: Что есть до, во время и после тренировок.- Альпина Паблишер.- 2017.- 304 с.
3. Муллер А., Дядичкина Н., Богащенко Ю., Близневский А. Физическая культура студента.- Инфра-М – 2018.- 170 с.
4. Периодические подписные издания (научно-методический журнал «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», приложения к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе»).
5. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]/Барабинский медицинский колледж. - Режим доступа: <http://medbrb.ru/index/shherbakova/0-91>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием упражнений; а также выполнения индивидуальных заданий, подготовки докладов, рефератов.

Изучение дисциплины «Физическая культура» по данной программе включает практические занятия, а также внеаудиторную самостоятельную работу.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Текущий контроль: - решение нормативных задач и упражнений; -упражнения спортивно-оздоровительного характера; - контроль выполнения упражнений, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (рефератов, докладов).
Владеть: - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль: - решение нормативных задач и упражнений; - упражнения спортивно - оздоровительного характера; - контроль выполнения упражнений, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет: - сдача контрольных нормативов.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Текущий контроль: - решение нормативных задач и упражнений; - упражнения спортивно - оздоровительного характера; - контроль выполнения упражнений, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет: - сдача контрольных нормативов;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Текущий контроль: - решение нормативных задач и упражнений; - упражнения спортивно - оздоровительного характера; - контроль выполнения упражнений, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль: - решение нормативных задач и упражнений; - упражнения спортивно - оздоровительного характера; - контроль выполнения упражнений, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет: - сдача контрольных нормативов.