

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
И.о. поректор по учебной
работе
_____ Ф.Д. Кодзоева
« 27 » _____ мая _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

ОГСЭ.00.04 Физическая культура

(индекс дисциплины по учебному плану, наименование модуля)

Направление подготовки

34.02.01. Сестринское дело

Квалификация выпускника

Медицинская сестра / Медицинский брат

Форма обучения

Очная

Магас, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) ОГСЭ.00.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело, с учетом ПООП. Предназначена для изучения названной дисциплины в Медицинском колледже ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет» в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена. Программа может использоваться профессиональными образовательными организациями (естественнонаучного профиля профессионального образования), реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Медицинский колледж

Программу составили:

1. _____ Султыгов А.М. _____
(Ф.И.О., должность, подпись)
2. _____ Вельхияев Т.И. _____
(Ф.И.О., должность, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

- 1.1.Область применения программы
- 1.2 Место дисциплины
- 1.3 Цели и задачи дисциплины
- 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

- 2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
- 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

- 3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.2.Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью ОПОП по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Она разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:

Учебная дисциплина относится к разделу «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:**
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ОПОП, в соответствии с ФГОС должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело в части освоения общих компетенций (ОК)

Общие компетенции:

- 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 своей 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.

Количество часов на освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - **348** часов,
 в т.ч. обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **182** часа,
 из них самостоятельной работы обучающегося - **166** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Итоговая аттестация в форме зачета:	4,6,8

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме		
	Содержание	55	
	Физическое воспитание в образовательных учреждениях СПО	4 4	10
	Физическая культура, спорт и туризм: основные понятия		
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	5 2	10
	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Физическая культура личности. 3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4. Деятельностная сущность физической культуры и	40	

	<p>спорта.</p> <p>5. Ценности физической культуры.</p> <p>6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.</p> <p>8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>9. Краткая характеристика функциональных систем организма.</p> <p>10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>11. Возрастные особенности развития.</p> <p>12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.</p> <p>13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).</p> <p>14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.</p> <p>15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.</p> <p>16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</p> <p>17. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>18. Основные требования к его организации.</p> <p>19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</p>		
--	--	--	--

	20. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
Тема 1.2. Медикобиологические и психологопедагогическое основы	Всего часов по теме	20	
	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	4	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа		
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	4 2	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	4	
	Самостоятельная работа № 2: Составление комплекса физических упражнений	4	20
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		40	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	32	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	8	2
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой	8	2

	гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.		
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	8	2
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	8	2
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность		
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры	Часов по теме:	8	
	Содержание		
	Практическое занятие № 17: Подвижные игры с основами легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	4	5
	Практическое занятие № 18: Подвижные игры с		

	основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		
	Практическое занятие № 19: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	4	3
Всего:		77	70

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Социально-культурные основы	Всего часов по теме	30	20
	Практическое занятие № 1: Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания	2	
	Практическое занятие № 2: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания	2	
	Самостоятельная работа № 1: Изучение учебной литературы и написание реферата по одной из представленных тем: 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	26	20

	<p>2. Физическая культура личности.</p> <p>3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.</p> <p>4. Деятельностная сущность физической культуры и спорта.</p> <p>5. Ценности физической культуры.</p> <p>6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.</p> <p>8. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>9. Краткая характеристика функциональных систем организма.</p> <p>10. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>11. Возрастные особенности развития.</p> <p>12. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.</p> <p>13. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, выработка, "мертвая точка", "второе дыхание", утомление).</p> <p>14. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.</p> <p>15. Здоровье человека как ценность и факторы, его</p>		
--	--	--	--

	<p>определяющие.</p> <p>16. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</p> <p>17. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>18. Основные требования к его организации.</p> <p>19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.</p> <p>20. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>		
Тема 1.2.	Всего часов по теме	20	
Методико-биологические и психолого-педагогические основы	Практическое занятие № 3: Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2	
	Практическое занятие № 4: Методы контроля за функциональным состоянием организма	2	
	Практическое занятие № 5: Основы самомассажа		
	Практическое занятие № 6: Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
		2	
	Практическое занятие № 7: Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие № 8: Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	4	
	Практическое занятие № 9: Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях	4	
	Самостоятельная работа № 2: Составление комплекса физических упражнений	2	
		8	

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	20	20
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	5	2
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	5	2
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	5	2
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	5	2
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		2
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность		2

	разными способами.		
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность		2
Всего:		70	40

2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	СР
1	2	3	4
Раздел 1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1. Общая физическая подготовка	Всего часов по теме	32	
	Содержание		
	Практическое занятие № 10: Выполнение акробатических упражнений: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Выполнение акробатических комбинаций.	8	4
	Практическое занятие № 11: Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	8	4
	Практическое занятие № 12: Выполнение гимнастических упражнений прикладного характера:	8	4

	передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке		
	Практическое занятие № 13: Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	8	2
	Практическое занятие № 14: Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.		2
	Практическое занятие №15: Выполнение упражнений на броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		2
	Практическое занятие № 16: Выполнение упражнений на метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность		2
Всего:		32	22

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. гимнастические скамейки
2. шведская стенка
3. волейбольная сетка
4. заградительная сетка на окна
5. баскетбольные щиты и корзины
6. перекладина
7. гимнастические коврики и маты

Спортивный инвентарь:

1. мячи баскетбольные
2. мячи волейбольные
3. мячи футбольные
4. скакалки
5. рулетка
6. набивные мячи
7. секундомер

Технические средства обучения:

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямы.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Реализация программы дисциплины требует наличия волейбольной и баскетбольной площадок, размещенных в спортивном зале, и футбольной площадки, размещенной на открытом стадионе.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1.Беляев А.В., Москва, 2013. Методическое пособие. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование.

- 2.Белоножкина О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, Волгоград 2014.
- 3.Джерри В. Крауз, Дон Мейсер, Джерри Мейер, Баскетбол – навыки и упражнения. Москва 2010.
- 4.Днепров Э. Д. Сборник нормативных документов Физическая культура. Москва 2014.
- 5.Шиян Б.М., Теория и методика физического воспитания, 2013.

Дополнительные источники:

- 1.Баскетбол, Программа для спортивных секций, Москва, 2007.
- 2.Физическая культура, пособие, Москва, 2005.
- 3.Физическая культура. Погодаев Г.И., Мишин Б.И. – 2 ое изд., Москва, «Просвещение», 2007.

3.3.Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю специальности. Опыт деятельности в медицинских организациях является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимися по данной дисциплине (модулю) Преподаватели проходят стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Колледж реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков и формируемых компетенций. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются преподавателем и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	---

Умеет	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>Текущий контроль: Опрос</p> <p>Практические занятия</p> <p>Акробатика: Акробатические упражнения;</p> <p>Снарядная гимнастика: Упражнения на низкой гимнастической перекладине; Гимнастическая комбинация; опорный прыжок</p> <p>Легкая атлетика: Беговые упражнения;</p> <p>Прыжковые упражнения; Броски; Метание</p> <p>Лыжная подготовка: Лыжная подготовка;</p> <p>Технические действия на лыжах;</p> <p>Подвижные игры: На материале гимнастики с основами акробатики; На материале легкой атлетики; На материале лыжной подготовки</p> <p>Спортивные игры: Футбол; Баскетбол; Волейбол</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Участие в спортивно-массовых мероприятиях</p> <p>Судейство соревнований</p> <p>Занятия в спортивных секциях</p> <p>Самостоятельные тренировки</p>
Знает	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Текущий контроль:</p> <p>Опрос</p> <p>Методико-практические занятия</p> <p>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры</p>

	<p>для их направленной коррекции</p> <p>Методы контроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Основы самомассажа</p> <p>Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</p> <p>Основы методики судейства по избранному виду спорта</p> <p>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью</p> <p>Методика составления и проведения производственной гимнастики в заданных условиях</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Составление комплекса физических упражнений</p>
основы здорового образа жизни	<p>Текущий контроль:</p> <p>Опрос</p> <p>Методика – практические занятия</p> <p>Методика экономичных способов владения ходьбой, передвижения на лыжах, плавания</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Изучение учебной литературы и написание реферата</p>
ОК-14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности,	<p>Участие в соревнованиях, игровых видах, эстафетах, составе команды</p>

необходимый для социальной и профессиональной деятельности	
--	--