

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Горячключевской медицинский колледж»
министерства здравоохранения Краснодарского края**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Специальность «Лечебное дело»
1-4 курс**

2018 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии протокол от «28» июня 2018 г. №10 Председатель ЦК №1 С.П.Романенко	Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол от «03» июля 2018 г. №10 Секретарь педсовета А.А.Козманова	Утверждена приказом директора колледжа от«__» _____ 2018г. № Директор И.В.Ремизов
---	--	--

Автор: А.А.Зюбанов, преподаватель физической культуры ГБПОУ
«Горячключевской медицинский колледж»

Рецензенты: Я.С.Лищишин, преподаватель ОБЖ и физической культуры
ГБПОУ «Горячключевской медицинский колледж»
М.А.Тихова, учитель физической культуры МБОУ СОШ№1

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности «Лечебное дело».

1.2. Место дисциплины в структуре программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузка 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;

самостоятельной работы обучающегося 238 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>476</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>238</i>
в том числе:	
лекции	<i>2</i>
практические занятия	<i>236</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>238</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета 1,2,3 курс; 4 курс 1 семестр дифференцированный зачет -,2 семестр - дифференцированный зачет.	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1 семестр		30	
ОГСЭ.00	Теоретическая часть (Лекции)			
Раздел 1. Основы физической культуры			2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2 лекция	1
		Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	Самостоятельная работа		10	
	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).		

		<ul style="list-style-type: none"> - Составление, 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.). 		
	Практические занятия			
Раздел 2. Легкая атлетика			104 (68 часов в 1,2 семестре; 36 часов в 3,4 семестре)	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		24	
	1.	Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	2
	2.	Обучение технике прыжка в длину с места.	2	
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	2	
	4.	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	
	5.	Повышение уровня ОФП.	2	
	6.	Развитие и совершенствование физических качеств	2	

		(быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) прыжок в длину с места		
	7.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	8.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции-30 м.	2	
	9.	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции- 100 метров	2	
	10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	11.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника приземления.	2	
	12.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание		20	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	2	
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет.	2	
	2 семестр.		40	
	3.	Повышение уровня ОФП.	2	
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	5.	Повышение уровня ОФП. Упражнения на выносливость.	2	
	6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	7.	Сдача контрольного норматива по бегу на 100 метров.	2	
	8.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	

	9.	Техника выполнения физических упражнений (разминка).	2	
	10.	Повышение уровня ОФП. Выполнение К.Н.упражнений на пресс.	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		10	
	1	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	3
	2.	Повышение уровня ОФП. Отжимание.	2	
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	4.	Овладение техникой бега на средние дистанции – 500м. девушки; 1000м. юноши.	2	
	5.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		12	
	1.	Повышение уровня ОФП. Упражнения на пресс.	2	3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	2	
	4.	Техника бега и поддержание дыхания на длинной дистанции.	2	
	5.	Совершенствование техники бега на дистанции 2000м. девушки, 3000м. юноши.	2	
	6.	Развитие выносливости.	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		38	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Зачет.	2	3
		3 семестр.	32	

	2.	Повышение уровня ОФП.	2	
	3.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	4.	Повышение уровня ОФП. Упражнение на пресс.	2	
	5.	Развитие двигательных качеств.	2	
	6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	7.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров.	2	
	8.	Повышение уровня ОФП. Упражнения на выносливость.	2	
	9.	Бег по виражу. Прыжок в длину с места.	2	
	10.	Повышение уровня ОФП. Упражнения на ловкость.	2	
	11.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	12.	Выполнение контрольного норматива: челночный бег.	2	
	13.	Эстафетный бег 4x100м, 4x 400м.	2	
	14.	Техника старта и финиширования на короткие дистанции.	2	
	15.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	16.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	17.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Зачет.	2	
		4 семестр.	34	

	18.	Повышение уровня ОФП. Выполнение К.Н.: отжимание от пола юноши, от гимнастической скамейки девушки.	2	
	19.	Бег по дистанции 2000м. девушки,3000м. юноши.	2	
	Самостоятельная работа		82	
	1.	Составление комплексов упражнений.		
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. Студенты занимаются в секциях ДЮСШ.		
Раздел 3. Баскетбол			60	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		12	
	1.	Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	
	2.	Основные направления развития физических качеств.	2	
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	4.	Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	5.	Развитие физических качеств, упражнения на выносливость.	2	
	6.	Правила игры в баскетбол. Передача мяча в парах.	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		18	
	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.	2	
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.	2	

	4.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
	5.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2
	6.	Передвижение на площадке в парах. Учебная игра.	2
	7.	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2
	8.	Совершенствование техники выполнения упражнения «ведение-2 шага - бросок».	2
	9.	Совершенствование техники броска мяча в кольцо в прыжке. Зачет.	2
	5 семестр		24
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		12
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в парах.	2
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2
	4.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2
	5.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу.	2
	6.	Выполнение контрольного норматива «Штрафной бросок».	2

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		18	
	1.	Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
	3.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	
	4.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в прыжке.	2	
	5.	Совершенствование техники выполнения перемещения в нападении баскетболиста	2	
	6.	Закрепление техники выполнения «трехочкового» броска с места. Зачет.	2	
	6 семестр		30	
	7	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	2	
	9	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа		62	
	1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. Студенты занимаются в секциях ДЮСШ.		
Раздел 4. Волейбол			24	

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание		8	
	1.	Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	2
	2.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	3.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	4.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		8	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2
	2.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	
	3.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
	4.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Учебная игра.	2	2
Тема 4.4.	Содержание		4	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	1.	Приём К.Н: передача мяча над собой снизу, сверху. Подачи мяча. Учебная игра.	2	3
	2.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа		34	
	1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		
	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. Студенты занимаются в секциях ДЮСШ.		
Раздел 5. Гандбол			24	
Тема 5.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	Содержание		6	
	1.	Гандбол. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение технике броска мяча по воротам с места. Зачет.	2	2
	7 семестр		24	
	2.	Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей.	2	
	3.	Овладение техникой игры в гандбол.	2	
Тема 5.2. Техника владения мячом в движении.	Содержание		6	
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.	2	2

Тактика игры в гандбол.	2.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.	2	
	3.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре.	2	
Тема 5.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча.	2	2
	2.	Обучение броску мяча по воротам с места. Овладение и закрепление техническими элементами в гандболе.	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание		10	
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.	2	3
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.	2	
	3.	Овладение и закрепление техникой ведения мяча в движении, выполнение тактических действий в игре.	2	
	4.	Контрольный норматив: выполнение штрафного броска.	2	
	5.	Совершенствование технических элементов в гандболе. Дифференцированный зачет.	2	
	Самостоятельная работа		26	
	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость,		

		быстроту и координацию. Студенты занимаются в секциях ДЮСШ.		
Раздел 6. Оценка уровня физического развития	8 семестр		24	
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание		4	
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.	2	2
	2.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		4	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	2
	2.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при	Содержание		4	
	1.	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики	2	2

нарушениях осанки.				
	2.	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1. 2.	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание		4	
	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
	2.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		6	
	1.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	2	2
	2.	Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	

	2	Методика регулирования эмоциональных состояний. Дифференцированный зачет.	2	
		Самостоятельная работа Планирование закаливающих мероприятий. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Студенты занимаются в секциях ДЮСШ.	24	
Итого:			476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Литература:

Андрюхина Т. В, Третьякова Н.В Физическая культура. Москва «Русское слово» 2017.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru

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
1	2
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.