

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Рязанский медицинский колледж»

ОРИГИНАЛ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

«максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа; самостоятельной работы обучающегося 174 часа»

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
составление комплексов упражнений самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	174
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		6	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	2	1
	1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Физическая культура - основа формирования здорового образа жизни; Физическая культура и спорт как средства физического и спортивного совершенствования студентов; Физическая культура в профессиональной подготовке студентов;		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		116	2
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1 Техники прыжка в длину с места. Техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого	16	

	<p>старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<p>Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специально беговых упражнений. Скоростно-силовая подготовка (прыжки на месте и в движении, прыжки со скакалкой, приседания, выпады, бег на короткие дистанции.)</p>	10	
<p>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p>	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	14	
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП: выполнение прыжковых упражнений со скакалкой и без нее. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.</p>		
<p>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</p>	Содержание учебного материала	-	3
	1 Кроссовый бег. Бег на средние дистанции: правильная техника и упражнения. Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции.		

		Финиширование.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	16	
		Изучение техники бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		Кроссовый бег Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега, выполнение прыжковых упражнений со скакалкой и без нее. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.		Содержание учебного материала	-	3
	1	Особенности бега на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Положение корпуса. Движение рук. Правильное дыхание. Важность развития выносливости для бега на длинные дистанции		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	16	
		Совершенствовать технику бега по дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Кроссовый бег, бег на выносливость Выполнение комплекса специальных упражнений			
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.		Содержание учебного материала	-	3
	1	Совершенствование техники бега на дистанциях		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	4	
		Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		76	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Комплекс упражнений на развитие ловкости, быстроты		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	Изучение техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техника владения мячом		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	8	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Тема 3.3. Техника выполнения	Содержание учебного материала	-	
	1 Правила игры в баскетбол		3

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Изучение правил судейства игры в баскетбол Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и координации движений Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		-	3
	1	Техники владения баскетбольным мячом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		8	
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и ловкости, координации движений. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики				
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		64		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		-	2
	1	Техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе		
	Лабораторные работы		-	
	Практическое занятие		8	

	Изучение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	10	
	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие гибкости		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		2
	1 Техники нижней подачи мяча в волейболе.	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	8	
	Совершенствование техники нижней подачи мяча в волейболе. Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие быстроты и ловкости.		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техника изученных приемов		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	6	
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	8	

	Выполнение комплекса специальных упражнений на развитие прыгучести. Ознакомление с правилами игры в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала	-	3
	1 Техники владения мячом в волейболе		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	8	
Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гигиенической гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, упражнений на развитие прыгучести и координации. Выполнение комплекса специальных упражнений оздоровительной гимнастики по своему заболеванию (для студентов специальной медицинской группы).			
РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		70	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала	-	2
	1 Техники лыжных ходов		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	10	
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции (3 - 5 км)			

Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала		-	2
	1	Техники спусков и подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» на пологих склонах.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Изучение техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Изучение техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
Совершенствование техники спусков и подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» на пологих склонах. Прохождение дистанции (3 - 5 км).				
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		-	3
	1	Техники поворотов «переступанием», «плугом». Техники изученных лыжных ходов		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	Изучение техники поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
Совершенствование техники поворотов «переступанием», «плугом». Совершенствование техники изученных лыжных ходов Прохождение дистанции (3 - 5 км).				
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		-	3
	1	Техники лыжных ходов		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		8	
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема. Прохождение дистанции (3 - 5 км).			
РАЗДЕЛ 6. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ		16		
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		-	2
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов, направленными на коррекцию телосложения. Ознакомление студентов с методикой коррекции телосложения.		
	Практическое занятие		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Составить комплекс упражнений корригирующей гимнастики			
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		-	2
	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.		
	Практическое занятие		-	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить дневник самоконтроля		
Тема 6.3. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-	2
	1. Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики. Обучение корректирующей гимнастике (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).		
	Практическое занятие	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составить комплекс специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности.		
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала	-	2
	1. Организация и подготовка туристических походов. Схемы последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Организация и подготовка туристических походов. Схемы последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально – техническое обеспечение похода.		
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Содержание учебного материала	-	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.		
		Практическое занятие	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.		
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.		Содержание учебного материала	-	2
	1.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.		
		Практическое занятие	-	
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
Итого			348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется на открытом стадионе широкого профиля, в спортивном зале, на тренировочной лыжне.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Оборудование спортивного зала:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. профобразования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев]. – 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. ISBN 978-5-4468-1241-7 – 176 стр

2. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-031561-6

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. 2009.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2005г.
3. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь [текст] / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. ISBN 5-8297-0244-4 366-стр
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: [текст] Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2011. 316 стр
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: [текст] Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2011. 316 стр
6. Никифорова Г.С. Психология здоровья: [текст] Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2012. ISBN 5-94723-379-7 256 стр
7. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2009.
8. 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
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.

