

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский государственный медицинский колледж»
имени Г.С. Макарова
(КГБПОУ ХГМК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 34.02.01 Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения)

Рассмотрено
ЦМК «Общеобразовательные,
социально-гуманитарные и
общепрофессиональные
дисциплины»
Протокол № 10
«04» июня 2024 г.

Председатель ЦМК

Т.А. Заварзина

Рабочая программа учебной
дисциплины составлена в
соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности
34.02.01 Сестринское дело
(очно-заочная форма обучения) и
учебным планом по данной
специальности, утвержденным
директором КГБПОУ ХГМК

Рассмотрено
Учебно-методическим Советом
КГБПОУ ХГМК
Протокол № 5
«14» июня 2024 г.

Утверждаю
Заместитель директора по УР

Ю.В. Лунина
« » июня 2024 г.

Разработчик:
Степанец Елена Валерьевна, преподаватель высшей квалификационной
категории КГБПОУ ХГМК.

Рецензент:
Мишкина Татьяна Викторовна, преподаватель высшей квалификационной
категории КГБПОУ ХГМК.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. 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 (очно-заочная форма обучения).

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

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является составной частью СГ.00 Общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке;
- биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями;
- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;

- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть и общими компетенциями;

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

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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-коммуникативные 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 подчиненных членов команды и результат выполнения задания.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частной 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка: 112 часов, в том числе:

теоретические занятия: 8 часов;

практические занятия: 104 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
Лекционные занятия	4
Семинарские занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
в том числе:	
составление и применение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики	20
составление и применение комплексов упражнений на гибкость и координацию	20
реферат	16
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического здоровья.	48
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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. Лекционные занятия.			4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		2	
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для среднего медицинского работника.		1
	2.	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		1
	3.	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		1
	4.	Влияние экологических факторов на здоровье человека.		1
	5.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		1
	6.	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.		1
	7.	Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.		1
	8.	Вводная и производственная гимнастика.		1
	9.	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		1

	10.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		1
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
		Тематика рефератов		
		1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	2	
		2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	2	
		3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	2	
		4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).	2	
		5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	2	
		6. Содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		2	
Социально-биологические основы физической культуры	1.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система		1
	2.	Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека		1

	3.	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности		1
	4.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки		1
Раздел 2. Семинарские занятия.			4	
Тема 2.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала			
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		3
	Семинарское занятия		2	
	1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		46	
	1. Совершенствование и применение гимнастических комплексов на коррекцию телосложения в повседневной жизни.		22	
	2. Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического здоровья.		24	
Тема 2.2. Методы контроля	Содержание учебного материала			
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		3

Физического состояния здоровья, самоконтроль.	2.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.		2
	Семинарское занятие		2	
	1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		46	
	1. Составление и применение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.		22	
	2. Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического здоровья.		24	

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;
- многофункциональные устройства;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студентов. Учебное пособие для студентов сред. Спец. Завед. – М.: «Альфа», 2019.- 351с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для студентов ссузов: рекомендовано ХМО – М.: «Юнити», 2019.
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов. М.: «Академия», 2021, 234с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие.– М.: Гардарики, 2022.
5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для ссузов. – М.: Высшая школа, 2019. -384с.
6. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник /Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
7. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры. М.: «Лань», 2019.
8. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: «Академия», 2021.- 149с.

Дополнительные источники:

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие.- М.: Сов.Спорт. 2022.-588с.
2. 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. 2021.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2019.
4. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2020.
5. Найминова Э. Физкультура: Спортивные игры. Методика преподавания. Ростов-на-Дону, 2019.
6. 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, 2019.

7. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и само страховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, плаванию и гимнастики при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p align="center">Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовке; • биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями; 	

- основные средства и методы развития физических качеств;
- основные черты здорового образа жизни;
- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями;
- методы и приемы саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- причины роста заболеваемости сердечно-сосудистой системы и критерии здоровья человека.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями:

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

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать

Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта

Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, 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-коммуникативные 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 подчиненных членов команды и результат выполнения задания.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частной 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.

Фронтальный опрос.

Наблюдение и оценка выполнения практических умений.

Выполнение тестовых заданий.

Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.