

**Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усть-Ордынский медицинский колледж им. Шобогорова  
М.Ш.»**

«Утверждаю»  
Директор ОГБПОУ «УМК  
им. Шобогорова М.Ш.»

  
А.И. Хичибеева  
«14» марта 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура  
Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

«РАССМОТРЕНА»

Цикловой методической комиссией  
ОГСЗ, ЕН И ОП дисциплин

Протокол № 1

«31» августа 2020г

Урмаева / Урмаева В.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Составлена в соответствии с  
федеральным государственным  
образовательным стандартом  
специальности 34.02.01.

Сестринское дело

Заместитель директора по УВР

Афанасьева / Афанасьева В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01. Сестринское дело и примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, разработанной Мазжухиной Ю.Ю.-преподаватель первой квалификационной категории, ФГОУ СПО «Омский медицинский колледж» Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

Рабочую программу составил: Бурзанов А.П. преподаватель физической культуры ОГБПОУ «УМК им. Шобогорова М.Ш.»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

**КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В  
РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА:**

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

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность 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, за результат выполнения заданий.

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

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

Студент должен знать:

- историю и организацию структуру работы по физической культуре и спорту в России ;
- роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки;
- 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;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями и спортом;
- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;
- основы методики корригирующей гимнастики при нарушениях осанки;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Студент должен уметь:

- составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики;
- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;
- самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающего 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов; самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	348
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	174
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	172
методико-практические	18
контрольные занятия	12
<b>Самостоятельная работа обучающего</b>	174
рефераты	20
составление программ индивидуального недельного тренировочного занятия	8
тестирование	12
выполнение физических упражнений	134
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

Разделы программы	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего часов
Теоретический	2	-	-	-	-	-	2
Методико-практический	2	4	4	4	4	-	18
Практический	30	42	24	34	26	16	172
Контрольный	2	2	2	2	2	2	12
Самостоятельная работа	32	42	24	34	26	16	174
Вид промежуточного зачёта	зач	зач	зач	зач	д/зач	д/зач	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально- техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Женская раздевалка;

Мужская раздевалка;

Тренажерный зал;

Площадка для спортивных игр;

Оборудование учебного кабинета:

Специализированный учебно- методический комплекс;

Стол;

Стул;

Диван.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки (спортивный инвентарь):**

1.Стартовые флажки;

2.Секундомер;

3.Комплект лыж (палки, ботинки, крепления);

4.Скакалки;

5.Гантели;

6.Мячи волейбольные; 7.Мячи

баскетбольные; 8.Мячи

гандбольные;

9.Ракетки, шарики, сетка для настольного тенниса

10.Гимнастические мячи;

II .Столы для настольного тенниса;

12.Степ- платформы;

13.Гимнастические коврики;

14.Диски «Здоровье»;

15.Гимнастические палки;

16.Обручи;

17.Дартс, дротики;

18.Бенч складной;

19. Эллиптический тренажер;

20. Штанга (диски ,гриф);

21 .Мини- степпер;

22.Велотренажер;

23.Весы напольные;

24.Скамья для пресса;

25. Винтовка пневматическая «Байкал»;

26. Телевизор;

27.стол, диван.

28.Эспандеры.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура : Учебник для студентов сред. проф. учеб. заведений./ Под ред. Решетников Н.В.. - 13 изд. Испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2013. -176с.

#### Дополнительная литература:

1. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений./Под ред. Решетников Н.В. .-М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 152с.

Универсальные поисковые системы:

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru):

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru):

[www.google.com](http://www.google.com):

[www.mail.ru](http://www.mail.ru):

[www.aport.ru](http://www.aport.ru).

#### Разделы, посвященные медицине и здоровью:

1. Яндекс.ru, категория "Дом/Здоровье" —  
[yaca.yandex.ru/yaca/cat/Private Life/Health](http://yaca.yandex.ru/yaca/cat/Private Life/Health);

2. [Rambler.ru](http://Rambler.ru), раздел "Медицина" ([top100.rambler.ru/top100/Health](http://top100.rambler.ru/top100/Health)) в проекте TOP-100 и проект для пациентов "Здоровье"[health.rambler.ru](http://health.rambler.ru)):

3. [Google.ru](http://Google.ru), группа "Здоровье"  
([groups.google.ru/groups/dirsel=topic%3D46389%2C&Ы=ш&](http://groups.google.ru/groups/dirsel=topic%3D46389%2C&Ы=ш&));

4. [ail.ru](http://ail.ru), раздел "Медицина и здоровье".  
[gist.mail.ru/10993/1/0101.html](http://gist.mail.ru/10993/1/0101.html)):

5. [Aport.ru](http://Aport.ru), "Медицина и здоровье",  
([catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145](http://catalog.aport.ru/rus/themes.aspx?ID=145)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения ( <u>освоенные умения, усвоенные знания</u> )	Решение заданий в тестовой форме
<p><b>Студент должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные средства и методы развития физических качеств;</li><li>- основные черты здорового образа жизни;</li><li>- общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии;</li><li>- гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями и спортом;</li><li>- содержание методов контроля и самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физического развития и физической подготовленности;</li><li>- основы методики проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</li></ul> <p><b>Студент должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- составить комплекс утренней гигиенической, корригирующей и производственной гимнастики;</li><li>- использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;</li><li>- пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности;</li></ul>	<p>Решение заданий в тестовой форме</p> <p>Решение заданий в тестовой форме Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p> <p>Наблюдение и оценка демонстрации обучающимися практических умений</p>

<p>-самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Анализ выполнения заданий для самостоятельной работы</p>
---	---

