

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ГБПОУ РД «ДАГЕСТАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
им. Р.П.АСКЕРХАНОВА»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины  
ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности 34.02.01 Сестринское дело**

**МАХАЧКАЛА 2021**

<p><b>ПЕРЕСМОТРЕНА И ОДОБРЕНА</b> Цикловой методической комиссией преподавателей общественных и общеобразовательных дисциплин Протокол № 10 от 9.06.2021г</p>	<p><b>РАЗРАБОТАНА</b> на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 34.02.01. Сестринское дело</p>
<p><b>Председатель цикловой методической комиссии</b>  / Э.Б.Рамазанова</p>	<p><b>Заместитель директора по учебной работе</b>  / И.Г.Исадибирова</p>

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД «Дагестанский базовый медицинский колледж им. Р.П.Аскерханова»

**Составитель:** Бексултанов Салахудин Магомедович - преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры ГБПОУ РД «ДБМК»

**Рекомендована** Методическим советом ГБПОУ РД «ДБМК»  
Протокол №7 от 17.06.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>

<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ-04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС (3+) по специальности 34.02.01 Сестринское дело

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» в профессиональной деятельности относится к циклу общеобразовательных дисциплин

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

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:***

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

*В результате освоения учебной 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 примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **72 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **8 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **64 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
Практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося	64
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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 усвоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>			<b>72</b>	
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание теоретического занятия</b>		<b>8(8/0)</b>	<b>2</b>
	1	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.	<b>2</b>	
	2	Социальные функции физической культуры.		
	3	Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	4	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
5	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.			
<b>Тема 1.2</b> Основы здорового образа жизни студента	1	Здоровый образ жизни и его ценность	<b>2</b>	
	2	Воспитание здорового образа жизни студентов		
	3	Основы здорового образа жизни студента		
	4	Режим дня, как фактор здорового образа жизни студента		
<b>Тема 1.3</b> Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой и спортом	1	Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.	<b>2</b>	
	2	Организация контроля при занятиях физической культурой и спортом		
	3	Педагогический контроль.		
	4	Врачебный контроль.		
<b>Тема 1.4</b> Двигательная активность и здоровье	1	Утренняя гигиеническая гимнастика	<b>2</b>	
	2	Активная мышечная деятельность		
	3	Влияние оздоровительной физической культуры на организм		
	4	Роль двигательной активности в жизни человека		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>64</b>	
		Подготовка рефератов		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ 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:

Наименование инвентаря.
Волейбольные мячи
Баскетбольные мячи
Футбольные мячи
Теннисные мячи
Скакалки
Тренажёры
Гимнастические коврики
Скамейки
Секундомеры
Ядра спортивные
Гимнастические маты

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

- 1.Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. М.: Феникс, 2018.
- 2.Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, З.Ю.В. Окуньков. М.: Советский спорт, 2019.
- Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019.

3. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. М.: Экзамен, 2019.
5. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры в спортзале. Ростов-на-Дону. 2018.
- 6.Собянин Ф.И. Физическая культура: Учебник для студентов СПУ. Ростов-на-Дону. 2020.
7. Быченков С. В. Физическая культура учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, Саратов: Профобразование, 2019.
8. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. М.; СПб.:«Питер», 2018.
9. «Комплексы упражнений для развития гибкости». Учебное пособие. М.,2018.

#### **Дополнительные источники:**

- 1.Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой. Методические указания / Т.А. Кохан, Л.Д. Царегородцева. М.: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2018.
2. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. М., 2018.
3. Волкова В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова .СПбГТУ.2020.
4. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/А.В.Чоговадзе, В.Д.Прошляков, М.Г.Мацук. М.:Высшая школа, 2019.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич.М.,2018.
6. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов/ В.С.Анищенко. Учеб.пособие. М., 2018.

#### **Интернет-ресурсы:**

- <http://www.gto.ru/>
- <http://www.vgafk.ru/gto/>
- <http://www.garan.ru/products/ipo/prime/doc/>
- [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
- <http://www.infosport.ru/minsport/>
- <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785726416380.html>
- <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
- <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>
- <http://www.iprbookshop.ru/31239.html>

#### 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
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
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; ОРУ по заболеваниям.