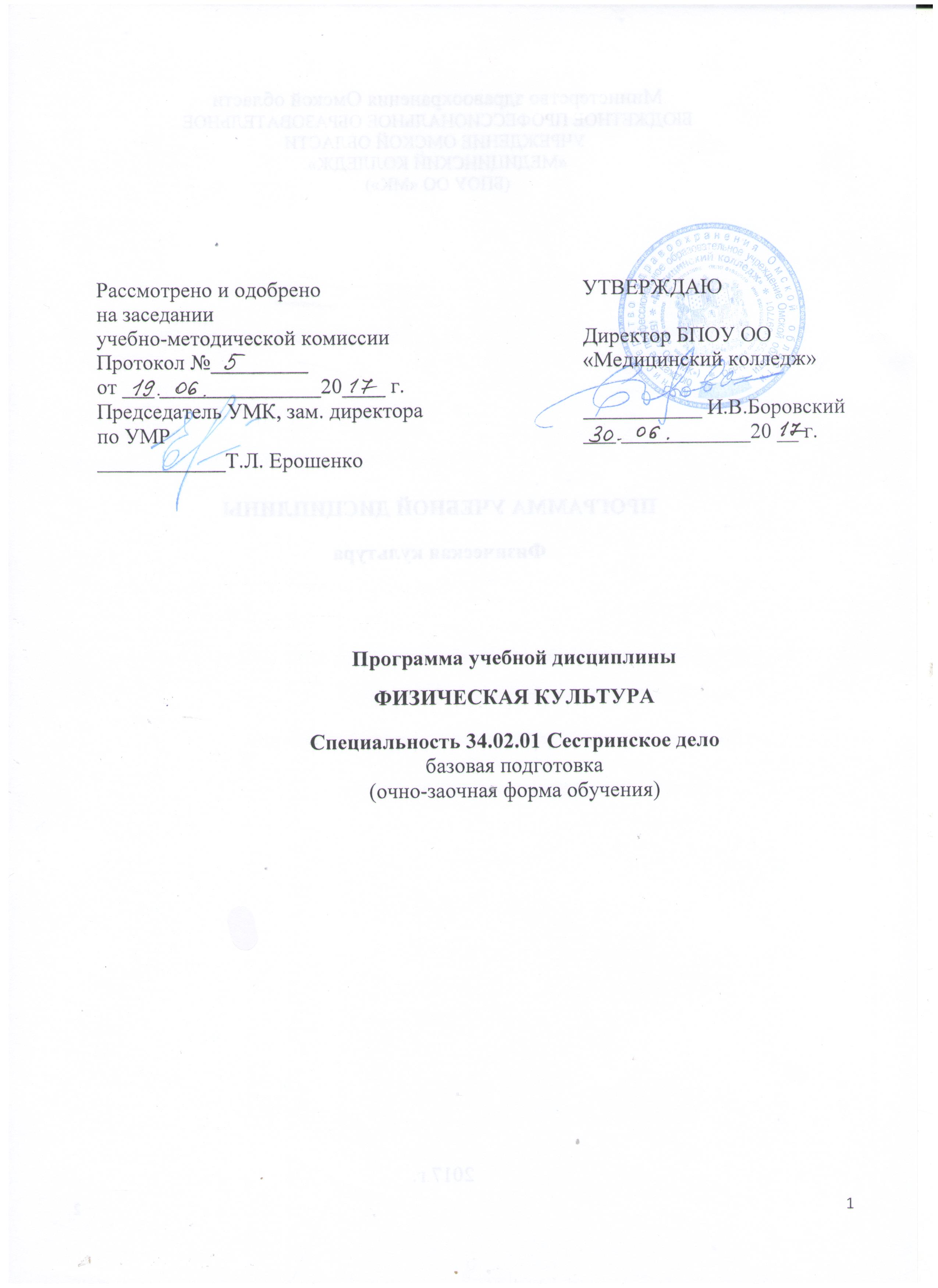
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено  на заседании  учебно-методической комиссии  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.  Председатель УМК, зам. директора  по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Л. Ерошенко |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор БПОУ ОО  «Медицинский колледж»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Боровский  \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_ г. |

****

**Программа учебной дисциплины**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

базовая подготовка

(очно-заочная форма обучения)

Министерство здравоохранения Омской области  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

(БПОУ ОО «МК»)

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) и примерной программы, разработанной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Организация – разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Медицинский колледж»

Разработчики:

Лапшина Ирина Николаевна – преподаватель высшей квалификационной категории

Шарамчевская Ксения Игоревна ­ преподаватель первой квалификационной

категории

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. Паспорт программы учебной дисциплины……………….………..5

2. Структура и содержание учебной дисциплины………………......6

3. Условия реализации учебной дисциплины…………………...…..13

4. Контроль и оценка результатов освоения

учебной дисциплины………..….…….…………………………………….15

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовая подготовка.

**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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 388 часов;

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 380 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объём часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***388*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***8*** |
| в том числе: |  |
| практические занятия, теоретические занятия | ***8*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***380*** |
| в том числе: |  |
| 1. Гимнастика при заболевании сердечно-сосудистой системы и суставов  2. Гимнастика при заболевании органов дыхания  3. Гимнастика при заболевании органов желудочно-кишечного тракта  4. Гимнастика при заболевании органов мочевыделительной системы.  5. Гимнастика при заболевании органов эндокринной системы  6. Гимнастика при гинекологических заболеваниях  7. Гимнастика при заболевании опорно-двигательного аппарата  8. Общефизическая подготовка (ОФП), составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. | ***46***  ***50***  ***46***  ***46***  ***46***  ***46***  ***50***  ***50*** |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов** | **Объём**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| **Тема 1.1.Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | **Содержание учебного материала** | 4 | 1 |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.  Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Составление комплексов дыхательных упражнений, утренней гимнастики, по формированию осанки, по профилактике плоскостопия, для укрепления мышечного корсета и др.  Составление и выполнение комплексов упражнений для снижения и наращивания массы тела. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.** |  | **380** |  |
| **Тема 2.1.**  **Общая физическая подготовка** | Самостоятельная работа студентов | 50 | 2 |
| 1. Выполнение комплексов упражнений на тренажерах для развития скоростных качеств, скоростно-силовых качеств.  2. Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими мячами, гимнастическими палками.  3. Выполнение комплексов упражнений для развития гибкости.  4. Самостоятельное выполнение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. |  |
| **Тема 2.2.**  **Гимнастика при заболевании сердечно-сосудистой системы и суставов** | Самостоятельная работа студентов | 46 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Ходьба – терренкур  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при гипертонической, ишемической болезни  4. Массаж при заболевании ССС  5. Закаливающие водные процедуры, плавание  6. Составить и выполнить комплекс ОРУ, атеросклерозах и артритах  7. Составить и выполнить комплекс ОРУ при ишемической болезни и пороках сердца |  |
| **Тема 2.3.**  **Гимнастика при заболевании органов дыхания** | Самостоятельная работа студентов | 50 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при заболевании легких  3. Составить и выполнить комплекс дыхательной гимнастики по системе Стрельниковой  4. Массаж при заболевании легких  5. Ходьба-терренкур |  |
| **Тема 2.4.**  **Гимнастика при заболевании органов желудочно-кишечного тракта** | Самостоятельная работа студентов | 46 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля. |
| 2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при хроническом гастрите  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при язвенной болезни желудка  4. Составить и выполнить комплекс ОРУ при колитах |  |
| **Тема 2.5.**  **Гимнастика при заболевании органов мочевыделительной системы** | Самостоятельная работа студентов | 46 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  мочекаменной болезни  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  нефроптозе почек  4. Составить и выполнить комплекс  упражнений по системе Малахова  5. Ходьба-терренкур |  |
| **Тема 2.6.**  **Гимнастика при заболевании органов эндокринной системы** | Самостоятельная работа студентов | 46 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  ожирении  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  сахарном диабете  4. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  дистрофии  5. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  заболевании щитовидной железы  5. Ходьба-терренкур, плавание,  закаливающие процедуры, лыжные прогулки |  |  |
| **Тема 2.7.**  **Гимнастика при заболевании опорно-двигательного аппарата** | Самостоятельная работа студентов | 50 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  сколиозе.  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  плоскостопии  4. Составить и выполнить комплекс ОРУ при полиомиелите  5. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  функциональных заболеваниях нервной системы  6. Ходьба-терренкур, плавание, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры |  |
| **Тема 2.8.**  **Гимнастика при**  **гинекологических**  **заболеваниях** | Самостоятельная работа студентов | 46 | 2 |
| 1. Ведение дневника самоконтроля.  2. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  нарушении менструального цикла  3. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  опущении внутренних половых органов  4. Составить и выполнить комплекс ОРУ при  воспалительных заболеваниях органов  малого таза |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  |  |  |
|  | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Дифференцированный зачет |
| **Всего:** | | **388** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ \***

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, оборудование, необходимое для реализации профессионально-прикладной физической подготовки.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и тёплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учеб. пособ. для студ. вузов / Ю. П. Кобяков. –2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с.
2. Физическая культура [Текст]: учеб./ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.]. –11-е изд. стереотип.– Москва: Академия, 2012. – 176с.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. вузов/ под ред. Н.М. Маликова. – Москва: Академия, 2013. – 528с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособ. для студ. вузов/И.С. Барчуков. – Москва: Академия, 2013. – 255с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст]/ Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Карякина. – Москва: Академия, 2013. – 256с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособ. для студ. вузов/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва: Академия, 2011. – 272с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учеб. пособ. / Ю.Д. Железняк.– Москва: Академия, 2013. – 464с.
6. Физкультура и спорт [Текст]: журн. – Москва, 2011-2015.

**Интернет-ресурсы:**

1. Департамент физической культуры и спорта города Москвы [Элек- тронный ресурс]. – URL: <http://www.mossport.ru>. – (дата обращения: 30.08.2016).
2. Министерство по делам молодёжи, спорта и физической культуры Омской области [Электронный ресурс]. – URL :www.omskportal.ru/ru/government/spravochnik/regional/2-52-18.html*‎. -* (дата обращения: 30.08.2016).
3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ [Элек- тронный ресурс]. – URL: <http://sport.minstm.gov.ru>. – (дата обращения: 30.08.2016).

\*В соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ст. 79), обязательным условием организации образовательной деятельности при наличии студентов с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащие) является использование специальных методов:

* при теоретическом обучении (мультимедийные презентации, опорные конспекты)
* при практическом обучении (наличие учебных пособий и дидактических материалов, позволяющих визуализировать задания, рекомендации преподавателя по их выполнению и критерии оценки).

Кроме того, обязательным условием является дублирование всех обучающих и контролирующих материалов на образовательном портале колледжа.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.  Должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  - практические задания по работе с информацией  - ведение дневника самоконтроля.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Методы оценки результатов:  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование.  Спортивные игры.  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  Общефизическая подготовка (ОФП).  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями. Самостоятельное проведение учебного занятия, или его фрагмента.  Лыжная подготовка.  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |