

Министерство здравоохранения Иркутской области  
Областное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«Иркутский базовый медицинский колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**34.02.01 Сестринское дело**

**(базовая подготовка)**

Иркутск, 2014

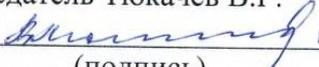
РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМО

протокол № 1

" 4 " сентября 20 14 г.

Председатель Тюкачев В.Г.

  
(подпись)

Заместитель директора по учебной работе

  
М. В. Гилёва

" 4 " сентября 20 14 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 502.

Разработчик:

Фёдорова Т. С., преподаватель ОГБПОУ ИБМК.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

С целью овладения соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

### уметь (У):

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

### знать (З):

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение 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 (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 340 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                               | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 348                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 8                  |
| в том числе:  |                    |
| теоретические занятия                                   | 8                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 340                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>          |                    |

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 2                |
| <p><b>Тема 1. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p>   | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1) Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.<br/>           Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.<br/>           Современное состояние здоровья молодежи.<br/>           Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ.<br/>           Валеология - наука о здоровье.<br/>           Двигательная активность.<br/>           Я – здоровье.</p> <p>2) Влияние экологических факторов на здоровье человека.<br/>           О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.<br/>           Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ.<br/>           Режим в трудовой и учебной деятельности.<br/>           Активный отдых.<br/>           Вводная и производственная гимнастика.<br/>           Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж.<br/>           Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 2           | 2                |
| <p><b>Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br/>           2) Врачебный контроль его содержание.<br/>           3) Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки; использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оцени физического развития телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.<br/>           4) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>   | 2           | 2                |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
| <b>качеств.</b>  | 5) Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  |            |   |
| <b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1) Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>2) Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.<br>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий.<br>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.<br>Гигиена самостоятельных занятий.<br>Коррекция фигуры.<br>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.<br>Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.<br>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 2          | 2 |
| <b>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1) Производственная физическая культура.<br>2) Производственная гимнастика.<br>3) Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта на производстве и в свободное время.<br>4) Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.<br>5) Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.<br>6) Средства и методы физического воспитания, способствующие стрессоустойчивости, адаптации организма к вредным производственным и экологически неблагоприятным факторам.   | 2          | 2 |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>340</b> |   |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется через текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|--|---|
| <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li></ul> <p>Формируемые компетенции:<br/>ОК 1 – ОК 13</p> | <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– контроль самостоятельной работы обучающихся</li></ul> <p><u>Промежуточная аттестация</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– контроль самостоятельной работы обучающихся в форме зачета</li></ul> |