

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

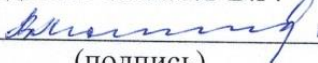
УТВЕРЖДАЮ

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

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

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>Тема 1. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1) Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Валеология - наука о здоровье. Двигательная активность. Я – здоровье.</p> <p>2) Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
<p>Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1) Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2) Врачебный контроль его содержание. 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. 4) Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2	2

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

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.

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