



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Учебно-методическая документация

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

Н.А. Лебедева

(подпись)

« 04 »

сентября

2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

31.02.01 Лечебное дело

Квалификация выпускника: фельдшер

(углубленная подготовка)

Согласовано:

Заместитель директора по УМ и ВР

(подпись)

И.М. Алексеева

« 03 » сентября 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 года № 514) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 31.02.01 Лечебное дело, в соответствии с учебным планом

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Медицинский колледж

Разработчик: преподаватель Шест О.М. Шестопалова

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа

Протокол № 1 от «03» сентября 2015 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии Л.Д. Черкасова /Л.Д. Черкасова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:	4
1.4. Перечень формируемых компетенций	4
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
3.2. Информационное обеспечение обучения	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	17

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело (углубленная подготовка).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла, проходит на 1-4 курсах (в I-VIII семестрах).

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. Перечень формируемых компетенций

Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238** часов
самостоятельной работы обучающегося **238** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2		
Раздел 1.* Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<u>Содержание учебного материала</u> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления физкультуры. 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.	1	2
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	2

	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		414	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости координационных способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	1,2

	Практическое занятие № 1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	10	
	Практическое занятие № 2 Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа № 1 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие плечевого пояса	9	
	Самостоятельная работа № 2 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие гибкости	10	
	Самостоятельная работа № 3 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие общей выносливости	10	
	Самостоятельная работа № 4 Выполнение комплексов физических упражнений на развитие мышц ног	9	
Тема 2.2. Легкая атлетика	<u>Содержание учебного материала</u> Техники бега на короткие, средние и низкие дистанции, бега по прямой и виражу. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	2
	Практическое занятие № 3 Овладение техникой бега на короткие, средние и низкие дистанции.	8	
	Практическое занятие № 4 Бег по прямой и виражу.	6	
	Практическое занятие № 5 Овладение техникой эстафетного бега.	4	
	Практическое занятие № 6 Овладение техникой прыжка в длину.	6	
	Практическое занятие № 7 Овладение техникой прыжка в высоту	6	

	Практическое занятие № 8 Овладение техникой спортивной ходьбы	8	
	Самостоятельная работа № 5 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Самостоятельная работа № 6 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	10	
	Самостоятельная работа № 7 Подбор комплексов упражнений для прыжков в длину	7	
	Самостоятельная работа № 8 Подбор комплексов упражнений для прыжков в высоту	7	
	Самостоятельная работа № 9 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	3	
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	-	2
	Практическое занятие № 9 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча.	6	
	Практическое занятие № 10 Ловля мяча. Броски мяча.	6	
	Практическое занятие № 11 Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	6	

	Практическое занятие № 12 Индивидуальные, групповые и командные действия игроков.	6	
	Практическое занятие № 13 Двусторонняя игра.	6	
	Самостоятельная работа № 10 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	9	
	Самостоятельная работа № 11 Имитация выполнения изученных элементов в баскетболе	12	
	Самостоятельная работа № 12 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	3	
Тема 2.4 Волейбол	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	-	2
	Практическое занятие № 14 Перемещение по площадке. Поддача мяча.	4	
	Практическое занятие № 15 Прием и передачи мяча	4	
	Практическое занятие № 16 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	6	
	Практическое занятие № 17 Страховка у сетки. Тактика игры в защите, в нападении.	6	

	Практическое занятие № 18 Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	6	
	Практическое занятие № 19 Учебная игра.	6	
	Самостоятельная работа № 13 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	10	
	Самостоятельная работа № 14 Имитация выполнения подачи мяча.	12	
	Самостоятельная работа № 15 Имитация блокирования в прыжке	11	
	Самостоятельная работа № 16 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	3	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, станций до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	-	2
	Практическое занятие №20 Разучивание элементов техники лыжных ходов	6	
	Практическое занятие №21 Техника переменного двухшажного хода, полуконькового, конькового ходов.	6	
	Практическое занятие №22 Передвижение по пересеченной местности.	6	
	Практическое занятие №23 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	6	

	Практическое занятие №24 Прохождение дистанции: девушки – 5 км, юноши – 10 км	4	
	Самостоятельная работа №17 Отработка умений проходить дистанции.	17	
	Самостоятельная работа №18 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	10	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	
Тема 2. 6 Аэробика.	Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в аэробике: общая характеристика степ - аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	-	2
	Практическое занятие № 25 Техника выполнения движений в аэробике	6	
	Практическое занятие № 26 Техника выполнения движений в шейпинге	6	
	Практическое занятие № 27 Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.	6	
	Практическое занятие № 28 Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой.	4	

	Практическое занятие № 29 Овладение техникой выполнения упражнений без предмета.	6	
	Практическое занятие № 30 Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	6	
	Самостоятельная работа № 20 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения со скакалкой	12	
	Самостоятельная работа № 21 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с гимнастической палкой	12	
	Самостоятельная работа № 22 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения с лентой	12	
	Самостоятельная работа № 23 Составление комплексов упражнений по гимнастике.	10	
	Самостоятельная работа № 24 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	3	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	-	2

	Практическое занятие № 31 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	6	
	Практическое занятие № 32 Упражнения со свободными весами	6	
	Практическое занятие № 33 Упражнения с собственным весом.	6	
	Практическое занятие № 34 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	6	
Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка		60	
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы 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. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП	-	2

	Практическое занятие № 35 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	14	
	Практическое занятие № 36 Формирование профессионально значимых физических качеств.	10	
	Практическое занятие № 37 Проведение студентом комплексов профессионально - прикладной физической культуры.	8	
	Самостоятельная работа № 25 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность фельдшера в течение дня, в свободное время	7	
	Самостоятельная работа № 26 Выполнение комплексов упражнений для шеи	7	
	Самостоятельная работа № 27 Выполнение комплексов упражнений для пояснично-крестцового отдела позвоночника	7	
	Самостоятельная работа № 28 Выполнение комплексов упражнений для грудного отдела позвоночника	7	
Итого:		476	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: СПО – 10-е изд., стер. - М.: «Академия», 2010, 2012–176с.
2. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред.
3. С. Варфоломеевой. [Электронный ресурс] / Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. – Режим доступа: <http://www.novsu.ru/dept/1114/bibliotech>

Дополнительные источники:

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика. - М.: «Академия», 2009.–528с.1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
5. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится по темам рабочей программы дисциплины в форме наблюдения за выполнением заданий и контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре.

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. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля знаний: -практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера Методы оценки результатов: -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

	Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия Оценка техники выполнения Лыжи. Оценка техники ходьбы ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Оценка эффективности ППФП
--	--

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изме- нения	Номер листа				Всего листов в документе	ФИО и подпись ответственного за внесение изменения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения
	измененного	замененного	нового	изъятого				