

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
**Ессентукский филиал**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

  
С.Е. Нетёса  
« 24 » 05 20 22 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОГСЭ.04 Физическая культура,  
специальность 34.02.01 Сестринское дело,  
базовая подготовка, очно-заочная (вечерняя) форма обучения

Всего часов – 348

из них:

▪ аудиторных занятий – 8

в том числе:

– уроков – 8

▪ самостоятельная работа – 340

▪ форма контроля:

– дифференцированный зачет – III семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины  
рассмотрена и одобрена  
на заседании ЦМК гуманитарных,  
социально-экономических и математических дисциплин  
протокол № 9  
от « 20 » 05 20 22 г.

Председатель:  Е.В. Полякова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу гуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин по специальности 34.02.01 Сестринское дело, изучается в третьем семестре.

Учебная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для освоения последующих разделов, входящих в профессиональные модули.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **иметь практический опыт**:

- использования информационно-коммуникационных технологий при изучении теоретического и практического материала дисциплины;
- поиска, анализа и систематизации информации для эффективной организации профессиональной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Общие компетенции**, которые актуализируются в процессе освоения дисциплины:

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 эффективность 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 возложенных на него профессиональных задач, а также для своего 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 задания.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать 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, 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>8</b>
в том числе:	
– уроки	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>340</b>
в том числе:	
– работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами;	40
– подготовка информационного сообщения;	8
– написание реферата;	24
– создание электронной презентации;	24
– составление комплексов упражнений;	32
– занятия в секциях	212
<b>Промежуточная аттестация в форме <u>дифференцированного зачета</u></b>	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Объём времени, отведенный на освоение дисциплины		
			Обязательная аудиторная нагрузка		Самостоятельная работа обучающегося, часов
			Теория, часов	Практические занятия, часов	
ОК 1, 2, 3, 5, 6, 7, 13	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	87	2	-	85
ОК 1, 3, 6, 8, 12, 13	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	87	2	-	85
ОК 1, 3, 4, 6, 9, 13	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	87	2	-	85
ОК 1, 3, 6, 10, 11, 13	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	87	2	-	85
	<b>ИТОГО:</b>	<b>348</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>340</b>

## 2.3. Содержание учебной дисциплины

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Введение. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами. Подготовка информационного сообщения: тематика: «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», «Значение физической культуры в социокультурном развитии личности студента». Написание реферата по темам: «Значение физической культуры в профессиональной подготовке студентов», «Повышение уровня умственной и физической работоспособности воздействием средств физического воспитания», «Спортивное совершенствование студентов в избранном виде спорта», «Содействие воспитанию нравственных принципов и культурных навыков в соответствии с требованиями общества». Создание электронной презентации по темам: «Развитие физических качеств», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Спортивная гимнастика». Составление комплексов упражнений: «Утренняя гигиеническая гимнастика», «Нарушение осанки», «Вегето-сосудистая дистония», «Ожирение». Занятия в секциях: спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис).	85	3
<b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Влияние физической нагрузки на организм человека. Отличия тренированного человека от нетренированного. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. Влияние физической нагрузки на костную и мышечную системы.	2	1



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами.  Подготовка информационного сообщения: тематика: «Влияние физической нагрузки на организм человека», «Отличия тренированного человека от нетренированного».  Написание реферата по темам: «Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма», «Влияние физической нагрузки на костную и мышечную системы».  Создание электронной презентации по темам: «Методы контроля за состоянием здоровья, самоконтроль», «Закаливание», «Оценка уровня физического развития», «Оценка и коррекция телосложения».  Составление комплексов упражнений: «Комплекс упражнений на развитие гибкости», «Комплекс упражнений на развитие ловкости», «Комплекс упражнений на развитие силы», «Комплекс упражнений на развитие выносливости».  Занятия в секциях: спортивная гимнастика (фитнес, бодифлекс, шейпинг).</p>	85	3
<p><b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Определение здоровья. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Закаливание и его значение. Оздоровительные системы физического воспитания. Методика практического контроля за состоянием здоровья.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами.  Подготовка информационного сообщения: тематика: «Факторы, влияющие на здоровый образ жизни», «Закаливание и его значение».  Написание реферата по темам: «Оздоровительные системы физического воспитания», «Повышение уровня умственной и физической работоспособности воздействием средств физического воспитания», «Спортивное совершенствование студентов в избранном виде спорта», «Методика практического контроля за состоянием здоровья».  Создание электронной презентации по темам: «Развитие координации», «Лечебная физическая культура».  Составление комплексов упражнений: тематика: «Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки», «Кроссовая подготовка», «Комплекс вольных упражнений».  Занятия в секциях лёгкой атлетики.</p>	85	3

<b>Тема 4.</b> <b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Утомление и его явления. Определение переутомления и «Мёртвая точка». Средства восстановления работоспособности. Правила проведения массажа. Перетренированность. Понятие «гравитационный шок». Гипогликемическое состояние. Характеристика эффективного использования средств физической культуры в учебном труде.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами. Подготовка информационного сообщения: тематика: «Утомление и его явления», «Определение переутомления и «Мёртвая точка». Написание реферата по темам: «Средства восстановления работоспособности», «Массаж. Правила проведения массажа». Создание электронной презентации по темам: «Перетренированность», «Использования средств физической культуры в учебном труде». Составление комплексов упражнений: «Виды гигиенической гимнастики», «Средства физической культуры для коррекции фигуры», «Гравитационный шок», «Гипогликемическое состояние». Занятия в секциях: плавание, акваэробика, шахматы, гиревой спорт.	85	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>348</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Зал ЛФК» и спортивной площадки.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь:
  - гантели;
  - тренажеры;
  - гири;
  - баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки;
  - гимнастические коврики;
  - скамейки;
  - секундомеры;
  - ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. : ил. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173.html>

Интернет-ресурсы:

- [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru);
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru);
- [www.infosport.ru/minsport](http://www.infosport.ru/minsport).

### 3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	У	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Урок-взаимообучение	2
2.	У	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Публичная презентация проекта	2
<b>ВСЕГО:</b>				<b>4</b>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения уроков, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Формируемые компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
	<b>Знает:</b>	
ОК 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	формулирует связи между физическим здоровьем человека и его культурным, профессиональным и социальным развитием
	основы здорового образа жизни	перечисляет основные правила здорового образа жизни; объясняет значение ЗОЖ в плане личностного и профессионального становления
	<b>Умеет:</b>	
ОК 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрирует основные физкультурно-оздоровительные комплексы упражнений, направленные на физическое развитие и общее оздоровление