

ПРОЕКТ

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2011

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО):

- 040101 «Социальная работа»
- 040406 «Организация сурдокоммуникации»
- 060101 «Лечебное дело»
- 060102 «Акушерское дело»
- 060105 «Медико-профилактическое дело»
- 060203 «Стоматология ортопедическая»
- 060205 «Стоматология профилактическая»
- 060301 «Фармация»
- 060501 «Сестринское дело»
- 060604 «Лабораторная диагностика»
- 060606 «Медицинская оптика»

Организация-разработчик:

Федеральное государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Омский медицинский колледж» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

Разработчик:

Мазжухина Юлия Юрьевна – преподаватель первой квалификационной категории Федерального государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Омский медицинский колледж» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

- 060604 «Лабораторная диагностика»
- 040101 «Социальная работа»
- 040406 «Организация сурдокоммуникации»
- 060101 «Лечебное дело»
- 060102 «Акушерское дело»
- 060105 «Медико-профилактическое дело»
- 060203 «Стоматология ортопедическая»
- 060205 «Стоматология профилактическая»
- 060301 «Фармация»
- 060501 «Сестринское дело»
- 060606 «Медицинская оптика»

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована -

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендованное количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<i>8</i>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<i>10</i>
Реферат	<i>6</i>
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<i>148</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		8	
ОГСЭ.00	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2	1
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. 		
	Самостоятельная работа	6	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном 		

	заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
Раздел 2. Легкая атлетика		126	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	12	
	1. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2. Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).		
	4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	Практические занятия	12	
1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	6		
2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4		
3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание	10	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). 2. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2

	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		10	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3.	Закрепление практики судейства.	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		6	
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		3
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия		6	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание		6	
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
Практические занятия		6		
	1.	Воспитание выносливости.		
Тема 2.5. Бег на	Содержание		20	

короткие, средние и длинные дистанции.	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		3	
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.			
	Практические занятия			20	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	8		
	2.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	6		
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	6		
	Самостоятельная работа			72	
1.	Составление комплексов упражнений.	8			
2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	64			
Раздел 3. Баскетбол			48		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		6		
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		2	
	2.	Основные направления развития физических качеств.			
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.			
	Практические занятия			6	
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.				
Тема 3.2. Техника	Содержание		8		

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2
	2.	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	3.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
Практические занятия			8	
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		3
	2.	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	3.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	4.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Практические занятия			6	
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
Тема 3.4.	Содержание		10	

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия		10	
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			
Самостоятельная работа		18		
1.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
Раздел 4. Волейбол		42		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			4
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	Практическое занятие		4	
1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.			
Тема 4.2. Техника нижней	Содержание		4	

подачи и приёма после неё.	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.		2	
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.			
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.			
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
Практическое занятие			4		
	1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		2		
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		2	
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.			
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
Практическое занятие			2		
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		2		
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
	Практическое занятие			2	
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Самостоятельная работа			30		
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.		10		

	2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	20	
Раздел 5. Лыжная подготовка			76	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		10	2
	1.	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		
	2.	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	Практические занятия		10	
1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	6		
2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	4		
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		10	2
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
Практические занятия		10		
1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном	6		

		круге.		
	2.	Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание		10	3
	1.	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	Практические занятия		10	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	6	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		12	3
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3.	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
Практические занятия		12		
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного	4	

		хода.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	4	
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	4	
	Самостоятельная работа		34	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		
Раздел 6. Гандбол			32	
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Стойка вратаря, удары по воротам.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		2
	2.	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3.	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4.	Обучение жестам судей.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение техническим элементом гандбола.		
Тема 6.2. Техника владения мячом в движении. Тактика игры в гандбол.	Содержание		4	
	1.	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		2
	2.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	3.	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	Практические занятия		4	
	1.	Овладение и закрепление техники ведения гандбольного мяча в движении, выполнение тактических действий в игре,		

		воспитание волевых качеств.			
Тема 6.3. Техника владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.	Содержание		4		
	1.	Обучение технике перемещения гандболиста.		2	
	2.	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.			
	3.	Обучение броску мяча по воротам с места.			
	4.	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.			
	5.	Ознакомление с правилами игры в гандбол.			
	Практические занятия		4		
	1.	Овладение и закрепление техническим элементом в гандболе.			
Тема 6.4. Совершенствование техники владения гандбольным мячом.	Содержание		8		
	1.	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		3	
	2.	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.			
	3.	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.			
		Практические занятия		8	
		1.	Совершенствование технических элементов в гандболе.		
	Самостоятельная работа		12		
	1.	Совершенствование технических элементов в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координацию.			
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			12		
Тема 7.1. Основы	Содержание		2		

методики оценки и коррекции телосложения.	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		2
	2.	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	3.	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
Практическое занятие			2	
	1.	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		2	
	1.	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		2
	2.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	3.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
Практическое занятие			2	
	1.	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
Тема 7.3. Организация и	Содержание		2	

методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	1.	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики.		2
	2.	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3.	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
Практическое занятие			2	
	1.	Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1.	Организация и подготовка туристических походов.		2
	2.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	3.	Последовательность заполнения рюкзака.		
4.	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.			
5.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.			
Практическое занятие			2	
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
Тема 7.5. Организация и	Содержание		2	

методика проведения закаливающих процедур.	1.	Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.		2
	2.	Обучение закаливающим мероприятиям.		
	3.	Принципы закаливания.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Организация и методика проведения закаливающих процедур.		
Тема 7.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	Содержание		2	2
	1.	Методика регулирования эмоций.		
	2.	Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		
	3.	Тестирование эмоциональных состояний.		
	Практическое занятие		2	
	1.	Методика регулирования эмоциональных состояний.		
	Итого		344	

Для характеристики уровня усвоения 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 ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2006.

Интернет-ресурсы:

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

Дополнительные источники:

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.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

