

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Дмитровградский инженерно-технологический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Н.А. Домнина

2022г.

Рабочая программа

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
по программе подготовки специалистов среднего звена
специальности 34.02.01 Сестринское дело

Форма обучения очная

Учебный цикл общий гуманитарный и социально-
экономический

Составлена на основе ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 года № 502.

Рассмотрена
на заседании методической цикловой комиссии
Общеобразовательных и медицинских дисциплин
Протокол № 8 от 24 марта 2022 г.
Председатель МЦК И.П. Липанова

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Семестр	Трудоемкость час.(ЗЕТ)	Лекций, час	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., час./зачет)
3	64	-	32	-	32	Зачет
4	92	-	46	-	46	Зачет
5	44	-	22	-	22	Зачет
6	80	-	40	-	40	Зачет
7	60	-	30	-	30	Зачет
8	8	-	4	-	4	Дифференцированный зачет
Итого	348	-	174	-	174	

Дмитровград 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИС- ЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕ- НИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 34.02.01. Сестринское дело (базовая подготовка).

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 34.02.02 Сестринское дело (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Междисциплинарные связи: содержание дисциплины связано с изучением материалов следующих дисциплин: «Основы безопасности жизнедеятельности».

1.2. 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;

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают **следующими компетенциями:**

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.

ОК10. 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.

ОК13. 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 **174** часов; самостоятельной работы обучающегося **174** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
В том числе практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
Промежуточная аттестация в форме зачета (в 3 – 7 семестре), в форме дифференцированного зачета - в 8 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		62	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	28	
	1. Продолжение обучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	8	1
	2. Продолжение обучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	8	
	3. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника бега на короткие дистанции. - Кроссовый бег по пересеченной местности.	4 4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Легкая атлетика. - Роль физической культуры в воспитании молодежи	6 6	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала	14	
	1. Продолжение обучения техники прыжка в длину с места.	6	1
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника прыжка в длину с разбега.	4	

1	2	3	4
Раздел 2. Гимнастика		52	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	16	
	1. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам:		
	- Особенности развития координации и освоения техники движений. - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	4 4	
Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники выполнения силовых упражнений.	6	1
	2. Продолжение обучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	4	
	3. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях.	6	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение обучения техники акробатических упражнений.	4	1
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Акробатические упражнения. - Общие развивающие упражнения.	4 4	

1	2	3	4
Раздел 3. Лыжная подготовка		40	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	12	
	1. Продолжение обучения техники попеременного двухшагового хода.	4	1
	2. Продолжение обучения техники передвижения классическим и коньковым стилями.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Основы системы подготовки в лыжном спорте.	6	
Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение обучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полуплугом, экстренное торможение	4	1
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полуплугом.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Лыжная подготовка. - Техника прохождения дистанции классическим стилем.	4 4	
Тема 3.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	12	
	1. Продолжение обучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника прохождения дистанции коньковым ходом. - Закаливание – один из факторов ЗОЖ.	4 4	

1	2	3	4
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		76	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Техника нападения игры волейбол. - Техника защиты игры волейбол.	4 4	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Тактика игры волейбол». - Изучение правил судейства соревнований по волейболу.	4 4	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники подачи мяча.	4	1
	2. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Основные способы подачи в волейболе. - Игра волейбол.	6 6	
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники двусторонней игры.	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Техника игры волейбол. - Основы методики обучения игры волейбол	6 6	

1	2	3	4
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		54	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники ведения и передачи мяча.	4	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам: - Техника игры баскетбол. - Тактика игры баскетбол.	6 4	
Тема 5.2. Штрафные броски, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	36	
	1. Продолжение обучения и выполнения штрафных бросков.	6	1
	2. Продолжение обучения правил двусторонней игры.	8	
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонней игры.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Методика обучения игры баскетбол. - Методика обучения двусторонней игры.	10 10	
Раздел 6. Легкая атлетика		52	
Тема 6.1. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники передачи эстафетной палочки	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Цели и задачи профессиональной физической подготовки. - «Королева» спорта (легкая атлетика) в Олимпийских играх.	6 6	
Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение обучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника отдельных видов легкой атлетики - Восстановительные мероприятия в жизни человека	6 6	

1	2	3	4
Тема 6.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение обучения техники метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок).	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Спорт и физическая красота человека. - Восстановительные мероприятия в жизни человека.	6 6	
	Зачетные занятия по 3,4,5,6,7 семестрам	10	
	Дифференцированный зачет 8 семестр	2	
ИТОГО:		348	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного зала, тренажерного зала; спортивной площадки.*

Спортивный зал (ауд. б-с/з)

Мат гимнастический – 12 шт.,
Многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,
Сетка в/б – 1 шт.,
Скамья атлетическая – 1 шт.,
Стойка для штанги – 1 шт.,
Стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,
Теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт.,
Штанга 90кг. – 1 шт.

Тренажерный зал

Беговая дорожка - 1 шт.,
Велотренажер магнитный – 1 шт.,
Вибромассажер с 5 лентами – 1 шт.,
Гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,
Спортивный тренажер Райдер Body Sculpture – 1 шт.,
Спорт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

Лыжная база

Лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,
Лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. <http://www.studmedlib.ru/book>

3. Физическая культура студента : учебное пособие для нефизкультурных вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск : Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.
<http://ibooks.ru/>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил.
<http://www.studentlibrary.ru/book/>

3.3. Применяемые образовательные технологии.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Текущий контроль в форме: - контрольные нормативы по темам; - написания рефератов, сообщений.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме Зачета (в 3 – 7 семестре). Дифференцированного зачета в 8 семестре.</p>

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,30	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45
Подтягивание (раз)	12	10	8	25	20	15
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				12	10	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8			
Приседание на одной ноге	22	20	18	18	16	14
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Подача мяча (раз)	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Метание гранаты 500 г (м)				18	15	13
700 г (м)	30	25	22			
Тесты по ППФП						

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3-4 курсы						
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,45	2,35	2,15	1,85	1,80	1,65
Подтягивание (раз)	14	12	10	27	25	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	50	45	40	40	35	30
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	14	12	10			
Приседание на одной ноге	24	22	20	20	18	16
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
10 км (мин)	57	59	60			
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Прием и передача мяча сни- зу двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Подача мяча (раз)	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Метание гранаты 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	35	30	25			
Тесты по ППФП						