

Департамент образования и науки Тюменской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»

*Приложение к ОПОП ППССЗ*  
по специальности  
43.02.12 Технология

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
БД 09. Физическая культура


2023г.

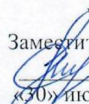
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 43.02.12 Технология профессионального стандарта.

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. Володи Солдатова»

**Разработчик:** Михопаркин Александр Юрьевич преподаватель гуманитарного и социально-экономического цикла первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
МК Профессиональных модулей № 1  
Протокол № 10 от «10» июня 2023 г.  
Председатель МК  
 Л.П. Рыжова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
 И.Н. Манакова  
«30» июня 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.17 профессиональным стандартом.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1- ОК13	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями</b>	<b>72</b>
В том числе: Практические занятия	<b>60</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Итоговая аттестация в 6 семестре - форме дифференцированного зачета, в 1-5 семестре – в форме зачета	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>72/72</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	<p>Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.			
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. прыжки в длину способом "согнув ноги".</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	<p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.)</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".</p> <p>Повышение уровня ОФП.</p> <p>Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Закрепление практики судейства.			
	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>

<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</b>	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	
	Составление комплексов лечебных упражнений.		
	Составление памяток.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>36/18</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.		
	<b>Практические занятия</b>		

мяча в кольцо с места.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок". Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок". Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	Составление комплексов упражнений.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>24/37</b>	
	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>

<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>37</b>	
	Составление памяток.		



	<p>Рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</li> <li>2. Воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>4. Кардиореспираторная система и ее функции (кровь, сердце. Сосуды, легкие).</li> <li>5. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.</li> <li>6. Утомление при физической и умственной работе.</li> <li>7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.</li> <li>8. Биологические ритмы и работоспособность</li> <li>9. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</li> <li>10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.</li> <li>11. Особенности функционирования центральной нервной системы.</li> <li>12. Рефлекторная природа двигательной деятельности.</li> <li>13. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.</li> </ol>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>36/41</b>	
<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. техника подъема и спуска в "основной стойке"</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости		
	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	
			<b>ОК 1- ОК 13</b>

<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b>	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.		
	Воспитание выносливости		
<b>Тема 4.3. Техника поворота "переступанием", "плугом". техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>	<b>5</b>	
	Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.		
	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники перемещения лыжного хода.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 1- ОК 13</b>
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне. Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км)		
	Совершенствование техники спуска и подъема.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>41</b>	
	Рефераты: 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. 2. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.		

	<p>3.ценностные ориентации студентов на зож.</p> <p>4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.</p> <p>5. Зож и его составляющие.</p> <p>6. Личное отношение к здоровью как условие формирования зож.</p> <p>7. Основные требования к организации зож.</p> <p>8. Физическое воспитание и самосовершенствование в зож.</p> <p>9. Критерии эффективности зож.</p> <p>10. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>11. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.</p> <p>12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие зож.</p>		
	<b>Всего</b>	<b>174/174</b>	<b>348</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивный комплекс:

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- спортивный зал;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- 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.**

##### **Печатные издания:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. (ЭБС Юрайт).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт).

##### **Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 191 с. — (ЭБС Юрайт) - 1 экз.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. (ЭБС Юрайт) – 1 экз.

##### **Электронные издания:**

1. Сайт Федерации п/а г.Тобольск:<http://www.attettob1.harod.ru>.

2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) [http://www.Herzer – ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-8](http://www.Herzer-ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-8)

3.История физической культуры [http://www.Herzer – ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-5](http://www.Herzer-ffk.Mu.ru/my.ru/load-28-1-0-5)

4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. <http://www.Lesgaft.Spb.ru/302>.

5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского <http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования (сдача нормативов), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – коррегирующей направленностью;</li> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- приёмы массажа и самомассажа;</li> <li>- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта.</li> <li>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>Основы ЗОЖ.</li> <li>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> </ul>	<p>Сдача контрольных нормативов по видам спорта, не менее 75% .</p> <p>Бег 30м. Бег 100м. Челночный бег 4×9 м. Прыжки на скакалке, за 60 секунд Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс). Отжимания в упоре лежа Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места, см</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине. Прыжок в длину с места Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>-оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.</li> <li>-оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.)</li> </ul> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачета и зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сдача нормативов;</li> <li>- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</li> </ul>