

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

Приложение к ОПОП ПССЗ
по специальности

43.02.12

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
04 Физическая культура

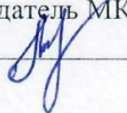
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): **43.02.12**

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Разработчик:

Михопаркин А.Ю., преподаватель общегуманитарного 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр.4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	стр.12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. Физическая культура.

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.12

1.2. Цель планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1-13	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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
В том числе: Практические занятия	166

2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
		1 курс	2 курс	3 курс	
1	2	3			4
Раздел 1.	Теоретические сведения	2			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2			ОК1 ОК6 ОК13
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни				
	Современное состояние здоровья молодежи.				
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность.				
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.				
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.				
Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности					
Раздел 2.	Легкая атлетика	22	17	12	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала				ОК1 ОК6 ОК11 ОК13
	Беговые упражнения				
	Бег из различных исходных положений				
	Бег 100м.				
	Эстафетный бег				
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции	6	5	3	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	6	5	3	

Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Бег с изменением направления движения				
	Бег с преодолением простейших препятствий				
	Длительный бег в равномерном темпе				
	Бег 500м, 1000м				
	Бег 3000 м				
	Передача и приём эстафетной палочки в беге				
	Старт и стартовый разгон бегуна				
	Эстафетный бег				
	Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег	6	5	3	
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Правила соревнований по легкой атлетике).	6	5	3	
Тема 2.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Толкания ядра с места				
	Толкания ядра с поворота				
	Толкания ядра со скачка				
	Практическое занятие №3 Толкания ядра	4	3	2	
Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники различных видов толкании).	4	4	2		
Тема 2.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления				
	Прыжки в высоту способом ножницы				
	Совершенствование техники прыжка				
	Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега	4	2	2	
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	4	4	2	
Контрольный норматив	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	2	2	
Раздел 3.	Волейбол	18	17	12	
Тема 3.1. Стойки, перемещение,	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.				

подачи, приемы и передачи	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину.				
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.				
	Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	4	4	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с программой по волейболу).	4	4	2	
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям				
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)				
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны				
	Верхняя, нижняя, прямая подачи				
	Нападающий удар				
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести				
	Практическое занятие №6 Техника игры в нападении	6	4	4	
Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Официальные жесты судей по волейболу).		6	4	4	
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа				
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны				
	Приём мяча после подачи				
	Блокирование				
	Подвижные игры				
	Командные тактические действия				
	Учебная игра				
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	4	4	3	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Техника игры в защите).	4	4	3	
Тема 3.4. Учебно-тренировочная	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Упражнения по технике и тактике				
	Командные тактические действия в нападении				

игра	Тактические действия в защите				
	Подвижные игры и эстафеты				
	Правила игры в волейбол, судейство				
	Учебно-тренировочная игра				
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	3	3	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в волейболе).	3	4	2	
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	1	2	1	
Раздел 4.	Баскетбол	12	13	10	
Тема 4.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Стойки, перемещения и остановки				
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки				
	Остановка в два шага, остановка прыжком				
	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево				
	Повороты: вперёд, назад				
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите				
	Практическое занятие №9 Техника перемещений	1	2	1	
Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с программой по баскетболу).	1	2	2		
Тема 4.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении				
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)				
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола				
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)				
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)				
	Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча	1	2	1	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений	1	2	2	

	(Разучивание передачи мяча в баскетболе).				
Тема 4.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)				
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения				
	Ведение мяча с изменением высоты отскока				
	Ведение мяча с последующей остановкой				
	Практическое занятие №11 Ведение мяча	2	2	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание ведение мяча).	2	2	2	
Тема 4.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Бросок двумя руками от груди с места				
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места				
	Бросок одной рукой сверху				
	Штрафной бросок				
	Бросок в прыжке с места, после ведения				
	Практическое занятие №12 Бросок мяча	3	2	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание броска мяча).	4	2	2	
Тема 4.5 Тактика нападения и техника защиты	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Тактика нападения				
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом				
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва				
	Техники защиты				
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва				
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков				
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты				
	Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты	1	2	1	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Для передачи мяча в баскетболе).	2	2	1	
Тема 4.6 Подвижные игры. Учебно-	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола				

тренировочные игры	Учебные игры				
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников				
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	2	2	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Официальные жесты судей по баскетболу).	4	3	2	
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	1	1	
Раздел 5	Лыжная подготовка	18	11	10	
Тема 5.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,				
	Одновременный одношажный ход				
	Одновременный двухшажный ход				
	Попеременный двухшажный ход				
	Попеременный 4-шажный ход				
	Коньковый ход				
	Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода	4	2	2	
Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).	4	2	2		
Тема 5.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Спуски в основной стойке, низкой, средней				
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой				
	Повороты переступанием, из упора, махом				
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием				
	Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты	4	2	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники поворотов, подъемов и спусков).	4	4	2	
Тема 5.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Переход с одновременных ходов на попеременный				
	Переход с попеременных на одновременный				
	Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход	2	2	1	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Для мышц рук, туловища, ног).	4	2	2	

Тема 5.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Коньковый шаг на равнине				
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками				
	Прохождение дистанции коньковым ходом				
	Практическое занятие №32 Коньковый ход	4	2	1	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание конькового хода).	4	2	2	
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13
	Распределение сил на дистанции				
	Лидирование и обгон, финиширование				
	Прохождение дистанции в 5-10 км				
	Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок	3	1	2	
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).	5	3	2	
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	1	2	2	
Обязательная учебная нагрузка: Самостоятельная учебная нагрузка Максимальная учебная нагрузка:		120			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- маты
- скакалки
- лыжный инвентарь
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для вузов [Текст] / Ю.И. Гришина. - 4-е изд. - Ростов н/Д. : Феникс, 2014. - 249 с. : ил. - (Высшее образование).

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для вузов [Текст] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 252 с. : ил., граф. - (Высшее образование).

3.2.2. Электронные ресурсы:

1. Сайт Федерации п/а г. Тобольск: <http://www.attettob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энваист ресурс) [http://www.Herzer – ffk. My.ru/my.ru/load 28-1-0-8](http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-8)
- 3.История физической культуры [http://www.Herzer – ffk. My.ru/my.ru/load 28-1-0-5](http://www.Herzer-ffk.My.ru/my.ru/load28-1-0-5)
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](http://www.Spi.sgu.ru/vuse/Falcyft/sportfak/sportdis.php).
6. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
7. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
8. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
- 9.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
- 10.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

11. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
12. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
13. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: www.fcior.edu.ru;
14. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
15. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
16. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;
17. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;
18. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;</p> <p>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</p> <p>- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- приёмы массажа и самомассажа; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); -</p>	<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.</p> <p>Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине.</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Кроссовый бег на 3км. Кроссовый бег на 2км. Бег на лыжах 1 км.</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <p>- Сдача нормативов;</p> <p>-оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. -оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.)</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК. Массаж по заболеваниям.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в виде:</p>

<p>судейство по одному из видов спорта.</p> <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Основы ЗОЖ.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Бег на лыжах 2 км.</p> <p>Бег на лыжах 3 км.</p> <p>Бег на лыжах 5 км.</p>	<p>- Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p>
---	---	--