

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
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04.Физическая культура

2021 г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Министерства образования и науки РФ № 502 от 12 мая 2014), профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат» (приказ № 475н от 31 июля 2020 года Министерство труда и социальной защиты РФ), составлена с учетом регионального компонента и современных требований работодателей.

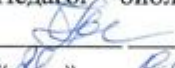
Организация – разработчик:


ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж им. В. Солдатова»

Разработчик:

Михопаркин А.Ю., преподаватель общегуманитарного и социально-экономического цикла первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
ЦМК 
Протокол № ___ от «___»
_____ 2021 г.
Председатель ЦМК Леонтьева Р.Н.

СОГЛАСОВАНО
Педагог – библиотекарь

«___» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 Э.В.Хазиева
«___» _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело

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.

1.3. Личностные результаты:

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты
ЛР 1 ЛР 7	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	1 курс	2 курс	3 курс	итого
Максимальная нагрузка (всего)	144	116	88	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	58	44	174
В том числе: Практические занятия	72	58	44	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72	58	44	174
В том числе:				
Составление комплексов упражнений	10	10	7	27
Составление памяток здоровья	25	16	12	53
Написание рефератов	37	32	25	94
Итоговая аттестация в форме зачета – 1-5 семестр, дифференцированный зачет – 6 семестр				

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 ЛР 9
	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 ЛР 10 ЛР 11
	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 (Ознакомьтесь с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	6	5	3	

Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13 ЛР 10 ЛР 11
	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 ЛР 10 ЛР 11
	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 толкания).	4	4	2		
Тема 2.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK11 OK13 ЛР 10 ЛР 11
	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.				ЛР 1 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13
	Упражнения по технике и тактике				
	Командные тактические действия в нападении				

игра	Тактические действия в защите				ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1
	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				ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК11 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
	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	
Тема 5.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).	4	2	2	
	Содержание учебного материала				ОК1 ОК6 ОК11 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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				ОК1 ОК6 ОК11 ОК13 ЛР 7 ЛР 9
	Переход с одновременных ходов на попеременный				
	Переход с попеременных на одновременный				
	Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход	2	2	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Для мышц рук, туловища, ног).	4	2	2	

Тема 5.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала				ОК1
	Коньковый шаг на равнине				ОК6
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками				ОК11
	Прохождение дистанции коньковым ходом				ОК13
	Практическое занятие №32 Коньковый ход	4	2	1	ЛР 9
Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание конькового хода).	4	2	2	ЛР 10 ЛР 11	
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала				ОК1
	Распределение сил на дистанции				ОК6
	Лидирование и обгон, финиширование				ОК11
	Прохождение дистанции в 5-10 км				ОК13
	Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок	3	1	2	ЛР 9
Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).	5	3	3	ЛР 10 ЛР 11	
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	1	2	2	
Обязательная учебная нагрузка:		72	58	44	
Самостоятельная учебная нагрузка		72	58	44	
Максимальная учебная нагрузка:		144	116	88	

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. 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 (энваист ресурс) [http://www. My.ru/my.ru/load 28-1-0-8](http://www.My.ru/my.ru/load 28-1-0-8). Herzer – ffk.
3. История физической культуры [http://www. My.ru/my.ru/load 28-1-0-5](http://www.My.ru/my.ru/load 28-1-0-5). Herzer – ffk.
4. Национальный государственный университет физического спорта и здоровья им. П.Ф. Пестфата. Санкт-Петербург. [http://www. Lesgaft.Spb.ru/302](http://www.Lesgaft.Spb.ru/302).
5. Педагогический институт СГУ Н.Г. Чернышевского [http://www. Spi.sgu.ru/vuse/ Falcuft /sportfak/ sportdis.php](http://www.Spi.sgu.ru/vuse/ Falcuft /sportfak/ sportdis.php).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень зачетов, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью; - контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах; - приёмы массажа и самомассажа; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта. <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>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 виси 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. Бег на лыжах 2 км. Бег на лыжах 3 км. Бег на лыжах 5 км.</p>	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств. - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов, теоретической части и т.д.) <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> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.