

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

*Приложение к ОПОППССЗ
по специальности
34.02.01. Сестринское дело*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 05 Физическая культура

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. Володи Солдатова».

Разработчик: Шух Кирилл Юрьевич, преподаватель

Рассмотрено на заседании
МК Мед. ун-та
Протокол № 1 от 02 »
09 2022г.
Председатель МК Рыжова Л.П.
Л.П. Рыжова

СОГЛАСОВАНО
Педагог – библиотекарь
Шух К.Ю.
« 01 » 09 / 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
Э.В. Хазиева
« 01 » 09 / 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 34.01.02. Сестринское дело Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК1- ОК13	<p>1) использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>2) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>3) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>4) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>5) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>

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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная нагрузка (всего)	176
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	117
В том числе: Практические занятия	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме зачета – 1 семестр дифференцированного зачета – 2 семестр	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	30	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
	Беговые упражнения		
	Бег из различных исходных положений		
	Бег 100м.		
	Эстафетный бег		
	Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции	8	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Ознакомьтесь с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	5	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13 ЛР 1 ЛР 9 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	8	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление памяток здоровья (Правила соревнований по легкой атлетике).	5	
Тема 1.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13
	Толкания ядра с места		

	Толкания ядра с поворота		
	Толкания ядра со скачка		
	Практическое занятие №3 Толкания ядра	6	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники различных видов толкании).	3	
Тема 1.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 9 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	6	
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	3	
Контрольный норматив	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	
Раздел 2.	Волейбол	30	
Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.		
	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	8	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомьтесь с программой по волейболу).	5	
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		ОК1 ОК3 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 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	8	

	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Официальные жесты судей по волейболу).	5	
Тема 2.3. 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 вперёд, назад, в стороны		
	Приём мяча после подачи		
	Блокирование		
	Подвижные игры		
	Командные тактические действия		
	Учебная игра		
	Практическое занятие №7 Техника игры в защите	6	
Самостоятельная работа: Написание реферата (Техника игры в защите).	3		
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Упражнения по технике и тактике		
	Командные тактические действия в нападении		
	Тактические действия в защите		
	Подвижные игры и эстафеты		
	Правила игры в волейбол, судейство		
	Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра	6	
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в волейболе).	4	
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	2	
Раздел 3.	Баскетбол	26	
Тема 3.1. 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	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Ознакомиться с программой по баскетболу).	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала		ОК1 ОК3 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	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплексов упражнений (Разучивание передачи мяча в баскетболе).	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала		ОК1- 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	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Разучивание ведение мяча).	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 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	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Разучивание броска мяча).	2	
Тема 3.5 Тактика нападения и техника защиты	Содержание учебного материала		ОК1 ОК3 ОК3 ОК6
	Тактика нападения		
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом		
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва		

	Техники защиты		ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	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	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплексов упражнений (Для передачи мяча в баскетболе).	2	
Тема 3.6 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		
	Учебные игры		
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		
	Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Написание реферата (Официальные жесты судей по баскетболу)	2	
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	
Раздел 4	Лыжная подготовка	31	
Тема 4.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала		ОК1- ОК13 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10
	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	8	
<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).	4		
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала		ОК1 ОК6 ОК13 ЛР 9
	Спуски в основной стойке, низкой, средней		
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой		
	Повороты переступанием, из упора, махом		

	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием		ЛР 10
	Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты	4	ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Разучивание техники поворотов, подъемов и спусков).	2	
Тема 4.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала		ОК1
	Переход с одновременных ходов на попеременный		ОК6
	Переход с попеременных на одновременный		ОК13
	Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход	4	ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплексов упражнений (Для мышц рук, туловища, ног).	2	ЛР 10 ЛР 11
Тема 4.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала		ОК1
	Коньковый шаг на равнине		ОК3
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками		ОК6
	Прохождение дистанции коньковым ходом		ОК13
	Практическое занятие №32 Коньковый ход	8	ЛР 9
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание реферата (Разучивание конькового хода).	4	ЛР 10 ЛР 11
Тема 4.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала		ОК1-
	Распределение сил на дистанции		ОК13
	Лидирование и обгон, финиширование		ЛР 9
	Прохождение дистанции в 5-10 км		ЛР 10
	Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок	5	ЛР 11
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).	2	
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	2	
Обязательная учебная нагрузка:		117	
Самостоятельная учебная нагрузка		59	
Максимальная учебная нагрузка:		176	

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.My.ru/my.ru/load28-1-0-8>
3. История физической культуры <http://www.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>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется 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"> - самостоятельные и самостоятельные 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,</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. 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 и зачета в виде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов; - Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

профессиональном и социальном развитии человека.		
--	--	--