

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
34.02.01 Сестринское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04. Физическая культура

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик:

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


Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании
МК ОГСЭ
Протокол № 8
от « 24 » 06 2022 г.
Председатель МК  Р.Н. Леонтьева

СОГЛАСОВАНО
Педагог – библиотекарь

« 25 » 06 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
 Э.В. Хазиева
« 30 » 06 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

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 34.02.01 Сестринское дело и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего общего образования

1.2. Цель планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
<p>ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>	<p>– использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– 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>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– 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>

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
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателями	72	58	44	174
В том числе:				
теоретическое обучение	не предусмотрено			
лабораторные работы (если предусмотрено)	не предусмотрено			
Практические занятия	72	58	44	174
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено			
консультации	не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72	58	44	174
Итоговая аттестация в форме 1-5 семестр -зачет 6 семестр - дифференцированный зачет				

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	Содержание учебного материала	2			ОК 1 ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни 2.Современное состояние здоровья молодежи. 3.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность. 4.Влияние экологических факторов на здоровье человека. 5.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 6.Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 7.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности				
Раздел 2.	Легкая атлетика	22	17	12	
Тема 2.1	Содержание учебного материала	6	5	3	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
Бег на короткие дистанции	1.Беговые упражнения 2.Бег из различных исходных положений 3.Бег 100м. 4.Эстафетный бег 5.Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции				
	Самостоятельная работа:	6	5	3	
	1.Написание реферата (Ознакомиться с ролью спорта в физическом воспитании студентов).				

Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	5	3	ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
	1.Бег с изменением направления движения 2.Бег с преодолением простейших препятствий 3.Длительный бег в равномерном темпе 4.Бег 500м, 1000м 5.Бег 3000 м 6.Передача и приём эстафетной палочки в беге 7.Старт и стартовый разгон бегуна 8.Эстафетный бег 9.Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег				
	Самостоятельная работа: 1.Составление памяток здоровья (Правила соревнований по легкой атлетики).	6	5	3	
Тема 2.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала	4	3	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11
	1.Толкания ядра с места 2.Толкания ядра с поворота 3.Толкания ядра со скачка 4.Практическое занятие №3 Толкания ядра				
	Самостоятельная работа: 1.Написание реферата (Разучивание техники различных видов толкании).	4	3	2	
Тема 2.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала	4	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ОК 9 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Выполнение разбега, толчка, полета, приземления 2.Прыжки в высоту способом ножницы 3.Совершенствование техники прыжка 4.Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега				
	Самостоятельная работа: 1.Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	4	2	2	
Контрольный норматив	1.Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	2	2	
Раздел 3.	Волейбол	18	17	12	
Тема3.1.	Содержание учебного материала	4	4	2	ОК 4

Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	1.Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. 2.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, бедро, спину. 3.Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. 4.Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи				ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	4	4	2	
	1.Написание реферата (Ознакомиться с программой по волейболу).				
Тема 3.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	6	4	4	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям 2.Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) 3.Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны 4.Верхняя, нижняя, прямая подачи 5.Нападающий удар 6.Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести 7.Практическое занятие №6 Техника игры в нападении				
	Самостоятельная работа:	6	4	4	
	1.Составление памяток здоровья (Официальные жесты судей по волейболу).				
Тема 3.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала	4	4	3	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа 2.Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны 3.Приём мяча после подачи 4.Блокирование 5.Подвижные игры 6.Командные тактические действия 7.Учебная игра 8.Практическое занятие №7 Техника игры в защите				
	Самостоятельная работа:	4	4	3	

	1.Написание реферата (Техника игры в защите).				
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала	3	3	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Упражнения по технике и тактике 2.Командные тактические действия в нападении 3.Тактические действия в защите 4.Подвижные игры и эстафеты 5.Правила игры в волейбол, судейство 6.Учебно-тренировочная игра 7.Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра				
	Самостоятельная работа:	3	4	2	
	1.Составление комплексов упражнений (Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в волейболе).				
Контрольный норматив	1.Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	1	2	1	
Раздел 4.	Баскетбол	12	13	10	
Тема 4.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала	1	2	1	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Стойки, перемещения и остановки 2.Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки 3.Остановка в два шага, остановка прыжком 4.Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево 5.Повороты: вперёд, назад 6.Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите 7.Практическое занятие №9 Техника перемещений				
	Самостоятельная работа:	1	2	2	
	1.Написание реферата (Ознакомьтесь с программой по баскетболу).				
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	1	2	1	ОК 4

Ловли и передачи мяча	1.Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении 2.Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) 3.Ловля и передача мяча с отскоком от пола 4.Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) 5.Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) 6.Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча				ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	1	2	2	
	Составление комплексов упражнений (Разучивание передачи мяча в баскетболе).				
Тема 4.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) 2.Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения 3.Ведение мяча с изменением высоты отскока 4.Ведение мяча с последующей остановкой 5.Практическое занятие №11 Ведение мяча				
	Самостоятельная работа:	2	2	2	
	1.Написание реферата (Разучивание ведение мяча).				
Тема 4.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала	3	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Бросок двумя руками от груди с места 2.Бросок мяча одной рукой от плеча с места 3.Бросок одной рукой сверху 4.Штрафной бросок 5.Бросок в прыжке с места, после ведения 6.Практическое занятие №12 Бросок мяча				
	Самостоятельная работа:	4	2	2	
	1.Написание реферата (Разучивание броска мяча).				
Тема 4.5	Содержание учебного материала	1	2	1	ОК 4

Тактика нападения и техника защиты	1.Тактика нападения 2.Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом 3.Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва 4.Техники защиты 5.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва 6.Групповые действия: взаимодействие двух игроков 7.Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты 8.Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты				ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	2	2	1	
	1.Составление комплексов упражнений (Для передачи мяча в баскетболе).				
Тема 4.6 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола 2.Учебные игры 3.Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников 4.Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры				
	Самостоятельная работа:	4	3	2	
	1.Написание реферата (Официальные жесты судей по баскетболу).				
Контрольный норматив	1.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	4	2	2	ОК 4 ОК 6 ОК 8 ОК 9 ЛР 1 ЛР 7 ЛР 9
	1.Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, 2.Одновременный одношажный ход 3.Одновременный двухшажный ход 4.Попеременный двухшажный ход 5.Попеременный 4-шажный ход 6.Коньковый ход 7.Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода				

	Самостоятельная работа:	4	2	2	
	1.Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).				
Тема 5.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала	4	2	2	ОК 4
	1.Спуски в основной стойке, низкой, средней				ОК 6
	2.Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой				ОК 8
	Повороты переступанием, из упора, махом				ОК 9
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием				ЛР 1
	Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты				ЛР 7
	Самостоятельная работа:	4	4	2	ЛР 9
	Написание реферата (Разучивание техники поворотов, подъемов и спусков).				
Тема 5.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала	2	2	1	ОК 4
	1.Переход с одновременных ходов на попеременный				ОК 6
	2.Переход с попеременных на одновременный				ОК 8
	3.Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход				ОК 9
	Самостоятельная работа:	4	2	2	ЛР 1
	1.Составление комплексов упражнений (Для мышц рук, туловища, ног).				ЛР 7 ЛР 9
Тема 5.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала	4	2	1	ОК 4
	1.Коньковый шаг на равнине				ОК 6
	2.Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками				ОК 8
	3.Прохождение дистанции коньковым ходом				ОК 9
	4.Практическое занятие №32 Коньковый ход				ЛР 1
	Самостоятельная работа:	4	2	2	ЛР 7 ЛР 9
	1.Написание реферата (Разучивание конькового хода).				
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала	3	1	2	ОК 4
	1.Распределение сил на дистанции				ОК 6
	2.Лидирование и обгон, финиширование				ОК 8
	3.Прохождение дистанции в 5-10 км				ОК 9
	4.Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок				ЛР 1
	Самостоятельная работа:	5	3	2	ЛР 7 ЛР 9
	1.Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).				

Контрольные нормативы	1.Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	
	Обязательная учебная нагрузка:	<i>72</i>	<i>58</i>	<i>44</i>	
	Самостоятельная учебная нагрузка	<i>72</i>	<i>58</i>	<i>44</i>	
	Максимальная учебная нагрузка:	<i>144</i>	<i>116</i>	<i>88</i>	

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 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.attetob1.harod.ru>.
2. Контроль тренировочных нагрузок (энвист ресурс) <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>
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 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 – коррегирующей 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 н а 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.