

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

*Приложение 2.1 к ОП ПССЗ  
по специальности  
34.02.01. Сестринское дело*

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

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело (Приказ Министерства образования и науки РФ № 527 от 04.07.2022), профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат» (Приказ № 475н от 31 июля 2020 года Министерство труда и социальной защиты РФ).

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Михопаркин А.Ю. – преподаватель дисциплины «Физкультура», высшая квалификационная категория.

Рассмотрено на заседании  
МК ОРСЭ  
Протокол № 10 от «22» июня 2023 г.  
Председатель МК Лео Р.Н.Леонтьева

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД. 09 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, профессионального стандарта «Медицинская сестра/медицинский брат».

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
<p>ОК 04 ОК 06 ОК 08</p> <p>ЛР 1 ЛР 7</p> <p>ЛР 9</p> <p>ЛР 10 ЛР 11</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 основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>– владеть положительной динамикой в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>

Код ОК, ПК	Общие и профессиональные компетенции реализации программы учебной дисциплины
<b>ОК 04</b>	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
<b>ОК 06</b>	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 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.

## СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b><u>72</u></b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	60
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет – 2 семестр)	2

## 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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 2. Социальные функции физической культуры. 3. Физическая культура в структуре профессионального образования.	6	ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b> 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Обучение технике прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). 4. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	<b>Практическое занятие №1</b>  1. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	

<b>Тема 2.2. бег на короткие дистанции. прыжки в длину способом "согнув ноги".</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (старт, разбег, финиширование.) 2.Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Повышение уровня ОФП. 3.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	<b>Практическое занятие №2</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. 2.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. 3.Закрепление практики судейства.		
<b>Тема 2.3. бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	1.Овладение техникой бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". 3.Повышение уровня ОФП. 4.Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	<b>Практическое занятие №3</b>	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 2.4. бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	1.Совершенствовать технику бега по дистанции. 2.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3.Разучивание комплексов специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие №4</b>	<b>4</b>	
	1.Воспитание выносливости.		
<b>Тема 2.5. бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	1.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 2.Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". 3.Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши.		
	<b>Практическое занятие №5</b>	<b>4</b>	

	<p>1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.Совершенствование техники бега на средние дистанции.</p> <p>3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	<p>1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</p> <p>2.Основные направления развития физических качеств.</p> <p>3.Формирование ценностной ориентации и мотивации ЗОЖ.</p>		
	<b>Практическое занятие №6</b>	<b>2</b>	
	1.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	<p>1.Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - "ведение - 2 шага - бросок".</p> <p>2.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</p> <p>3.Развитие логического мышления в баскетболе.</p>		
	<b>Практическое занятие №7</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения "ведение - 2 шага - бросок".		
<b>Техника 3.3. техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	<p>1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.</p> <p>2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</p> <p>3.Закрепление техники выполнения среднего броска с места.</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.</p>		
	<b>Практическое занятие №8</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 3.4. совершенствование техники владения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	<p>1.Совершенствовать технику владения мячом.</p> <p>2.Выполнение контрольных нормативов: "ведение - 2 шага - бросок".</p>		

баскетбольным мячом.	3.Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом 4.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие №9</b>	<b>2</b>	
	1.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Раздел 4. Основы физической культуры</b>			
<b>Теория физической культуры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 4, ОК 6, ОК 08
	1.Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. 2.Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. техника попеременного двухшажного хода. техника подъема и спуска в "основной стойке"</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	1.Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2.Выполнение техники подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой", и спуска в "основной стойке". 3.Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практическое занятие №10</b>		
	1.Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2.Воспитание выносливости		
<b>Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъемов "полуелочкой" и "ёлочкой".</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	1.Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в "основной стойке". 2.Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. 3.Применение изученных способов передвижения на учебно - тренировочном круге		
	<b>Практическое занятие №11</b>	<b>4</b>	
	1.Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. 2.Воспитание выносливости		
	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6,

Тема 5.3. техника поворота "переступанием", "плугом". техника перехода с хода на ход.	1.Овладение техникой поворота "переступанием", "плугом". 2.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	4	ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	<b>Практическое занятие №12</b>		
	1.Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. 2.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.		
Тема 5.4. совершенствование техники перемещения лыжного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	1.Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. 2.Оценка техники спуска в "основной стойке", подъема "ёлочкой" на учебном склоне. 3.Оценка техники поворота "плугом" со склона средней крутизны. 4.Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	<b>Практическое занятие №13</b>	4	
	1.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. 2.Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3км), юноши (5км) 3.Совершенствование техники спуска и подъема.		
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>16</b>	
Тема 6.1. техника перемещений, стоек. техника верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	1.Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2.Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. 3.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие №14</b>		
	1.Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
Тема 6.2. техника нижней подачи и приёма после неё.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	1.Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. 2.Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		

	3.Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. 4.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие №15</b>	<b>4</b>	
	1.Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 6.3. техника прямого нападающего удара. техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11
	1.Обучение технике прямого нападающего удара. 2.Совершенствование техники изученных приемов. 3.Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие №16</b>	<b>4</b>	
	1.Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 6.4. совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 4, ОК 6, ОК 08, ЛР 7, ЛР 9
	1.Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2.Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. 3.Учебная игра с применением изученных положений.		
	<b>Практическое занятие №17</b>	<b>4</b>	
	1. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		

### **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. 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.

##### **Дополнительные источники:**

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Юрайт, 2019. — 338 с. — (ЭБС Юрайт).
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т.: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Юрайт, 2019. — (ЭБС Юрайт).
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — М.: Юрайт, 2019. — 113 с. — (ЭБС Юрайт).

##### **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>
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 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"> <li>- самостоятельные и самостоятельные 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; - занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры); - судейство по одному из видов спорта.</li> </ul> <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><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> 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>

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