

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**

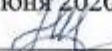
2020 г.

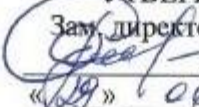
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 34.02.01 Сестринское дело

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

Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании  
ЦМК Профессионального цикла  
Протокол № 10  
от «29» июня 2020 г.  
Председатель ЦМК  Л. П. Рыжова

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 Э.В. Хазиева  
«09» 06 2020 г.

## 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 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.

## 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
<b>Максимальная нагрузка (всего)</b>	<b>144</b>	<b>116</b>	<b>88</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>174</b>
В том числе: Практические занятия	72	58	44	174
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>72</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>174</b>
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
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	2			
<b>Тема 1.1</b> 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					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Ознакомиться с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	6	5	3	

<b>Тема 2.2</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление памяток здоровья (Правила соревнований по легкой атлетике).	6	5	3	
<b>Тема 2.3</b> <b>Толкания ядра</b>	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание техники различных видов толкании).	4	4	2		
<b>Тема 2.4</b> <b>Прыжок в высоту с разбега</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	4	4	2	
<b>Контрольный норматив</b>	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту	2	2	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Стойки, перемещение,</b>	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.				

<b>подачи, приемы и передачи</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Ознакомиться с программой по волейболу).	4	4	2	
<b>Тема 3.2. Техника игры в нападении</b>	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Составление памяток здоровья (Официальные жесты судей по волейболу).		6	4	4	
<b>Тема 3.3. Техника игры в защите</b>	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Техника игры в защите).	4	4	3		
<b>Тема 3.4. Учебно-тренировочная</b>	Содержание учебного материала				OK1 OK6 OK13
	Упражнения по технике и тактике				
	Командные тактические действия в нападении				

<b>игра</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов упражнений (Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в волейболе).	3	4	2	
<b>Контрольный норматив</b>	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.	1	2	1	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений</b>	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Ознакомиться с программой по баскетболу).	1	2	2		
<b>Тема 4.2. Ловли и передачи мяча</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов упражнений	1	2	2	



	(Разучивание передачи мяча в баскетболе).				
<b>Тема 4.3. Ведение мяча</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание ведение мяча).	2	2	2	
<b>Тема 4.4. Бросок мяча</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание броска мяча).	4	2	2	
<b>Тема 4.5 Тактика нападения и техника защиты</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов упражнений (Для передачи мяча в баскетболе).	2	2	1	
<b>Тема 4.6 Подвижные игры. Учебно-</b>	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				

<b>тренировочные игры</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Официальные жесты судей по баскетболу).	4	3	2	
<b>Контрольный норматив</b>	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.	2	1	1	
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Одновременные и попеременные хода</b>	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	
<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание техники лыжных ходов).	4	2	2		
<b>Тема 5.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание техники поворотов, подъемов и спусков).	4	4	2	
<b>Тема 5.3. Переходы с хода на ход</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов упражнений (Для мышц рук, туловища, ног).	4	2	2	

<b>Тема 5.4. Коньковый ход</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Написание реферата (Разучивание конькового хода).	4	2	2	
<b>Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление памяток здоровья (Разработать тест, составить кроссворд, знать контрольные нормативы для лыжников гонщиков).	5	3	2	
<b>Контрольные нормативы</b>	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км.	1	2	2	
<b>Обязательная учебная нагрузка:</b>		72	58	44	
<b>Самостоятельная учебная нагрузка</b>		72	58	44	
<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>		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).

##### **3.2.2. 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](http://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](http://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](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](http://www.know.su/link_8537_21.html);
12. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);
13. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа: [www.fcior.edu.ru](http://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/mechanika-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><b>Текущий контроль при проведении:</b></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><b>Промежуточная аттестация</b> 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;</p> <p>- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.</p>
---	---	---