

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности директора  
ГБПОУ «Троицкий медицинский колледж»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Строчкова  
\_\_\_\_\_ 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.00 Социально-гуманитарный цикл**  
**СГ.04 Физическая культура (3 курс)**

специальность 34.02.01 Сестринское дело  
программа подготовки специалистов среднего звена среднего  
профессионального образования базовой

г. Троицк, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учётом требований:

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело;

Примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;

Программы воспитания ГБПОУ «Троицкий медицинский колледж».

Составитель: Татьянов Сагиндык Жанатович

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11	– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	- основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями

	<p>физических качеств;  – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>различной направленности</p>
--	--	---------------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>52</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	50
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
<b>Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека</b>	1. Упражнения для развития основных мышечных групп. 2. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. <b>В том числе практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 15</b> Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах. <b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей. Выполнения комплекса упражнений на развитие	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.б. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11

	силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.		
	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.	2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.	2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка.	2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
<b>Волейбол</b>	1.Стойки в волейболе. 2.Перемещение по площадке. 3.Подача мяча различными способами. 4.Прием мяча, передача мяча 5. Нападающие удары, блокирование ударов. 6.Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом. 7.Командные действия игроков.	-	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6.
	<b>Практические занятия № 32</b> Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.	2	ЛР 1, ЛР 4, ЛР



	<p><b>Практические занятия № 33</b> Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.</p> <p><b>Практические занятия № 34</b> Обучение технике подачи мяча.</p> <p><b>Практические занятия № 35</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования.</p> <p><b>Практические занятия № 36</b> Обучение технике нападающего удара и блокирования</p> <p><b>Практические занятия № 37</b> Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.</p> <p><b>Практические занятия № 38</b> Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите.</p>	2 2 2 2 2 2	9, ЛР 11
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1. Общие принципы техники катания на лыжах</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Переноска и надевание лыж. 2.Повороты на лыжах. 3.Передвижение различными ходами на лыжах. 4.Преодоление подъемов, спусков</p>	24  -	ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	24	

	<p><b>Практические занятия № 39</b> Обучение двушажному попеременному ходу.</p> <p><b>Практические занятия № 40</b> Выполнение поворотов переступанием и махом.</p> <p><b>Практические занятия № 41</b> Совершенствование техники передвижения двушажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.</p> <p><b>Практические занятия № 42</b> Техника передвижения одновременным бесшажным ходом.</p> <p><b>Практические занятия № 43</b> Техника передвижения одновременным одношажным и одновременным двушажным ходом.</p> <p><b>Практические занятия № 44</b> Техника передвижения полуконьковым и коньковым ходом.</p> <p><b>Практические занятия № 45</b> Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием,</p> <p><b>Практические занятия № 46</b> Техника преодоления подъемов полуполочкой, ёлочкой и лесенкой.</p> <p><b>Практические занятия № 47</b> Техника преодоления подъемов полуполочкой, ёлочкой и лесенкой.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 3.2., 4.6. ЛР 1, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 11</p>
--	---	---	---

	<b>Практические занятия № 48</b> Спуски по прямой, найскось.	2	
	<b>Практические занятия № 49</b> Способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений.	2	
	<b>Практические занятия № 50</b> Техника выполнения изученных приемов.	2	
<b>Итоговое занятие</b>	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	
<b>В т.ч</b>		-	
<b>Теоретическое обучение</b>		<b>50</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» в наличии спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки,

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.- ISBN 978-5-4468-9406-2

2. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

#### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Журин А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электрон-ный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техни-ки : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст : электронный // Лань : элек-тронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174988> (дата обраще-ния: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт teoriya.ru / [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>1</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);</li> <li>- правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота</li> <li>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</li> <li>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Тестирование</p>
<p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при</li> </ul>	<p>Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую</p>

<p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– владение техническими</li> </ul>	<p>соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</li> <li>- <i>применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</i></li> </ul>	<p>задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</li> <li>- выполнение нормативов общей физической подготовки</li> </ul>
--	--	--

<p>приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		
--	--	--



**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**  
**СГ.04 ФИЗИЧЕСКА КУЛЬТУРА**  
 общеобразовательная / учебная дисциплины / профессиональный модуль  
 специальность 34.02.01 Сестринское дело

№	Раздел, тема	Содержание, вносимых изменений/дополнений	Основания для внесения изменений/дополнений	Место рассмотрения
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.
				Заседание ЦМК Протокол № ____ от ____ 20__ г.

## **ПОЯСНЕНИЕ**

Образовательная программа среднего профессионального образования ежегодно обновляется образовательной организацией с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы (согласно п.17, Приказ Минпросвещения РФ от 24.08.2022 N 762 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»).

### **ОФОРМЛЕНИЕ ЛИСТА ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Лист изменений и дополнений заполняется тогда, когда необходимо внести изменения в рабочую программу.

Изменения в рабочую программу вносятся в случаях:

- изменения ФГОС или других нормативных документов, в том числе внутриколледжных;
- изменения требований работодателей к выпускникам;

Все изменения вносятся в печатные экземпляры и электронные версии преподавателем.

Ответственность за актуализацию рабочих программ возлагается на преподавателя.

Решение о внесении изменений в рабочую программу принимается на заседании ЦМК при утверждении РП и КТП.

Ответственность за организацию работы по актуализации рабочих программ несет председатель ЦМК.

Изменения фиксируются (оформляются) на Листе внесения изменений и дополнений.