


МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
АЛЕКСАНДРОВСК-САХАЛИНСКИЙ ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
БЮДЖЕТНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«САХАЛИНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено ПЦМК

 Н.В. Михайлова

Протокол № 10  
от « 15 » 06 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

 М. Г. Романенко

Директор АСф ГБПОУ «СБМК»  
« 15 » 06 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общеобразовательной учебной дисциплины  
**ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 34.02.01 «Сестринское дело»  
квалификация «медицинская сестра/медицинский брат»  
базовая подготовка

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ПЕРЕСМОТРА И ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область программы

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 34.02.01 «Сестринское дело»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Требования к результатам освоения дисциплины «Физическая культура»: медицинская сестра / медицинский брат должна(ен) обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа;

самостоятельной работы обучающегося **174** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
составление комплексов упражнений	<b>2</b>
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	<b>170</b>
Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	<b>2</b>
<b>Всего</b>	<b>348</b>
<i>Итоговая аттестация в форме контрольных тестов</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Теория и практика физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>2. Социальные функции физической культуры.</li> <li>3. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.</li> <li>5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.</li> </ol>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематика рефератов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части</li> </ul> </li> </ol>		

		профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>100</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	2
	1.	Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		
	2.	Обучение техники 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.)		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
1.	Овладение, закрепление и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6		
2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4		
3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2		
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).		
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	4		
2.	Закрепление и совершенствование практики судейства.	4		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	3
	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП.		
	4.	Закрепление и совершенствование знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	5		
2.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	5		

Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	3
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
1.	Воспитание выносливости.	5		
2.	Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов специальных упражнений.	5		
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	3
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.		
	2.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	6	
	2.	Выполнение контрольных нормативов.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>50</b>	
	1.	Составление комплексов упражнений.	10	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	30	
3.	Практическая самостоятельная работа самоконтроля по оценке уровня физического развития.	10		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>52</b>	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	2
	1.	Овладение, закрепление и совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	2.	Основные направления развития физических качеств.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
1.	Овладение, закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча в баскетболе. Двусторонняя игра.	6		
<b>Содержание</b>		<b>12</b>		

<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	1. Закрепление и совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		2	
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Двусторонняя игра.	12		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>		8	3
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. 4. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		6	
	2. Сдача контрольных нормативов.		2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>26</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		26	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>96</b>		
<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Содержание</b>		8	2
	1. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. 2. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». 3. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	



	1.	Обучение, закрепление и совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге.	4	
	2.	Обучение, закрепление и совершенствование техники подъема и спусков.	4	
<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	2
	1.	Овладение, закрепление и совершенствование техники одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		
	2.	Овладение, закрепление и совершенствование техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмы «полуёлочкой» и «ёлочкой».	2	
	2.	Закрепление и совершенствование техники перемещения на лыжах на учебном круге.	4	
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Воспитание выносливости.	4	
<b>Тема 4.3. Техника конькового хода, подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой».</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	
	1.	Овладение и совершенствование техникой конькового хода.		
	2.	Совершенствование техники подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	3.	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.		
<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1.	Овладение, закрепление и совершенствование техники конькового хода.	10	
<b>Тема 4.4. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.</b>	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	3
	1.	Овладение, закрепление и совершенствование техники поворота «переступанием», «плугом».		
	2.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1.	Закрепление и совершенствование техники поворота на прямой площадке и на склоне.	4	

	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	3
	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 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	4	
2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	5		
3.	Совершенствование техники спуска и подъема.	3		
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>48</b>		
1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>96</b>	
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>		<b>8</b>	2
	1.	Овладение, закрепление и совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Закрепление и совершенствование техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	
1.	Техника перемещений, стоек, закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2		
2.	Владение, закрепление и совершенствование техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	6		

<b>Тема 5.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	2
	1.	Обучение, закрепление технике нижней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
	4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>		
1.	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	4		
2.	Закрепление и совершенствование технике нижней прямой подачи, прием с подачи. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Учебная игра.	6		
<b>Тема 5.3.Техника верхней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10</b>	
	1.	Овладение и совершенствование техникой верхней подачи и приёма после неё.		
	2.	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		
	3.	Закрепление и совершенствование техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
4.	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>		
1.	Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	10		
<b>Тема 5.4.Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12</b>	2
	1.	Обучение, закрепление и совершенствование техники прямого нападающего удара.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	3.			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	
1.	Выполнение технических элементов прямого нападающего удара в учебной игре.	7		
2.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	5		
<b>Содержание</b>		<b>8</b>		

<b>Тема 5.5. Техника изученных приёмов. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3	
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.			
	3.	Учебная игра с применением изученных приемов в учебной игре.			
	<b>Практическое занятие</b>			<b>8</b>	
	1.	Учебная игра с применением изученных положений.	2		
	2.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	4		
3.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2			
<b>Самостоятельная работа</b>			<b>48</b>		
1.	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	20			
2.	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	28			

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

**Оборудование учебного кабинета:**

- Стол
- Стул
- Шкаф для хранения наглядных пособий
- Шкаф для хранения спортивной одежды

**Технические средства обучения:**

- Компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- Музыкальный центр
- Телевизор
- DVD плеер

**Оборудование спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

### **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М., 2008.

**Дополнительные источники:**

1. Научно-методический журнал. Физическая культура.
2. Журнал. Физкультура и спорт.
3. Журнал. Будь здоров.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

**Лист пересмотра и внесения изменений, дополнений  
в рабочую программу  
по общеобразовательной учебной дисциплине  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Дополнения и изменений в рабочей программе в 2021-2022 учебном году:

**1. В разделе 3.2 Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

рассматривать:

**Основные источники:**

1. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов. Санкт - Петербург: Лань, 2021. 60 с.
2. Коновалов В.Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов /В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. 3е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 84 с.

Пересмотрено и одобрено

на заседании ПЦМК

Протокол № 10 от 15.06 20 21

 / Н.В. Михайлова

Внесенные изменения утверждаю

Зам. директора по УВР

 / Г.Н. Климова