

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета

Протокол № 5
от «17» апреля 2024 г.



Председатель

Е. И. Аксентьева
Е. И. Аксентьева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность дисциплины:
31.02.02 Акушерское дело

Индекс дисциплины:
СГ.04

2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании МЦК _____

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Председатель МЦК _____ / _____

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 21.07.2022 № 587 (далее- ФГОС СПО).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.07.2022 № 587 по специальности 31.02.02 Акушерское дело.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

Разработчик: Солодовник Игорь Владимирович, преподаватель ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **31.02.02 «Акушерское дело»** (*базовый уровень подготовки, очная форма обучения*).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость 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, нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в 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 на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий и 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 и 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка – 126 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе: практические занятия	126
Промежуточная аттестация в форме 4 зачётов по итогам каждого семестра и дифференцированного зачета по итогам последнего семестра	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание	6	2
	1.Обучение техники бега на короткие дистанции (стартовый разгон)		
	2.Обучение техники бега на короткие дистанции с высокого старта.		
	3. Упражнения для закрепления и совершенствования техники бега.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание	4	2
	1.Совершенствование техники высокого старта.		
	2.Обучение техники бега по дистанции, по повороту, финиширование.		
Тема 2.3.Прыжок в длину с места.	Содержание	4	2
	1.Обучение техники: подготовительная фаза, толчок		
	2.Обучение техники: толчок, полет, приземление.		
Тема 2.4 Контрольные нормативы	Содержание	6	3
	1.Бег 30 метров (сек.)		
	2.Бег 60 метров (сек.)		
	3.Бег 100 метров (сек.)		
	4.Челночный бег (3x10м)		
	5.Прыжок в длину с места, (см)		
	6.Бег – 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), (мин.)		
Раздел 2. Баскетбол		40	
Тема. 3.1. Техника ведения мяча	Содержание	10	2
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
	2. Стойки баскетболиста. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		

	3. Техника ведения мяча одной рукой, двумя руками; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения.		
	4. Эстафеты с ведением одной и двумя руками.		
	5. Подвижные игры с элементами баскетбола (ведение).		
Тема 3.2. Техника передачи мяча	Содержание	6	2
	1.Совершенствование техники выполнения передачи двумя руками от груди.		
	2.Совершенствование техники выполнения передачи двумя руками из-за головы.		
	3.Подвижные игры с применением передач («Перестрелка»)		
Тема 3.3. Техника ловли и бросков мяча	Содержание	10	2
	1.Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола.		
	2.Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении с двух шагов, после ведения, с различной дистанции.		
	3.Развитие точности. Броски по кольцу со штрафной линии.		
	4.Развитие точности. Ближние и средние броски с 5 точек.		
	5.Подвижные игры с применением ловли мяча («Летающий мяч»)		
Тема 3.4.Учебно-тренировочные игры с различными заданиями	Содержание	10	2
	1.Учебно-тренировочная игра без ведения.		
	2.Учебно-тренировочная игра без ведения в тыловой зоне.		
	3.Учебно-тренировочная игра, с набивным мячом.		
	4.Учебно-тренировочная игра с прессингом.		
	5.Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3 х 3		
Тема 3.5. Контрольные нормативы.	Содержание	4	3
	1. Перемещения 5 х 6 м.		
	2. Штрафные броски		
Раздел 3. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника стоек и перемещений, обучение технике приема мяча сверху и передачи снизу.	Содержание	12	2
	1.Стойки и перемещения.		
	2.Обучение приему мяча сверху.		
	3.Обучение передаче снизу.		
Тема 4.2. Обучение техника	Содержание	16	2

подачи мяча.	1.Обучение технике прямой нижней подачи.		
	2.Обучение технике боковой нижней подачи.		
	3.Обучение технике боковой верхней подачи.		
	4.Обучение технике прямой верхней подачи.		
Тема 3.3.Учебно-тренировочные игры с различными заданиями	Содержание	6	2
	Учебно-тренировочная игра сразличными подачами.		
	Учебно-тренировочная игра 3 х 3без нападающего удара		
	Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
Тема 3.4. Контрольные нормативы.	Содержание	6	3
	1.Верхняя передача мяча над собой		
	2.Верхняя подача мяча из 10 попыток.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		26	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание	12	2
	1.Обучение работе ног.		
	2.Обучение фазе скольжения.		
	3.Обучение работе ног, перемещение без палок.		
	4. Обучение работе рук, вынос и постановка палок.		
	5. Обучение работе рук, движение отталкивания.		
6.Выполнение попеременного двухшажного хода на учебном круге.			
Тема 5.2. Выполнение техники подъёмов и спуска	Содержание	4	2
	1. Обучение техники подъёмов «елочкой».		
	2.Обучение спуску в «основной стойке».		
Тема 5.3. Техника торможения.	Содержание	4	2
	1.Торможение «плугом».		
	2. Обучение торможение упором.		
Тема 5.4. Контрольные нормативы.	Содержание	6	3
	1.Бег на лыжах, 3 км, девушки		
	2. Бег на лыжах, 5 км, юноши		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона и спортивного зала.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

гантели; лыжный инвентарь; шведская стенка; баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; рулетка; рабочее место преподавателя; музыкальный центр; компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы. Основные источники:

2.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

2. История физической культуры: Учебное пособие

Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

3. Правила игры в волейболе

Режим доступа: <https://www.distablo.ru/volleybol.html?yclid=7219075152318847003>

Дополнительные источники:

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/Александр Авакумов, Хосе МариаБусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова.- Красноярск: Издательство Поликолор, 2017. – 376 стр.

2.Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIIIмеждун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005.

3.Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и спец. в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва : ГАРДАРИКИ, 2007. - 219 с. : ил., табл. ; 22 см. - (Disciplinae). - Глоссарий: с. 211-214. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе и по итогам выполнения обучающимися предусмотренных настоящей программой видов учебной деятельности.

Легкая атлетика Юноши.

Оценочное средство	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Бег 30 метров (сек.)	6,0	5,7	5,5	3
	5,5	5,3	5,2	4
	5,0	4,9	4,8	5
Бег 60 метров (сек.)	10,2	9,9	9,6	3
	9,9	9,6	9,3	4
	9,6	9,3	9,0	5
Бег 100 метров (сек.)	15,5	15,2	15,0	3
	15,2	15,0	14,7	4
	14,9	14,7	14,4	5
Челночный бег (3x10м)	9,5	9,0	8,8	3
	9,0	8,8	8,4	4
	8,8	8,4	8,0	5
Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	3
	180	190	200	4
	190	200	210	5
Бег 3000 метров (мин.)	15,20	15,10	15,00	3
	15,00	14,50	14,40	4
	14,50	14,40	14,30	5

Девушки.

Оценочное средство	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Бег 30 метров (сек.)	7,0	6,7	6,5	3
	6,7	6,5	6,1	4
	6,5	6,1	5,9	5
Бег 60 метров (сек.)	12,2	12,0	11,8	3
	11,8	11,5	11,2	4
	11,5	11,2	10,9	5
Бег 100 метров (сек.)	19,0	18,8	18,5	3
	18,5	18,3	18,0	4
	18,3	18,0	17,8	5

Челночный бег (3x10м)	10,5	10,3	10,0	3
	10,0	9,8	9,4	4
	9,8	4,4	9,0	5
Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	3
	140	150	160	4
	150	160	170	5
Бег 2000 метров (мин.)	14,20	14,10	14,00	3
	13,40	13,30	13,20	4
	13,30	13,20	13,10	5

Волейбол

Тесты по технической подготовленности оцениваются по следующим критериям:

1.Верхняя передача мяча над собой.

Исходная позиция — стоя ровно, на слегка согнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях. Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу. Приём мяча происходит на уровне лица. Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов. Необходимо выполнить данное задание, не выходя из баскетбольного круга при высоте полета мяча не менее полтора метра над собой.

2.Подача мяча

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая нога впереди. Мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на передистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз. Подать подачу в любую зону волейбольной площадки.

Оценочное средство	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Верхняя передача мяча над собой	10	15	20	3
	15	20	25	4
	20	25	30	5
Верхняя подача мяча из 10 попыток.	4	4	5	3
	5	5	6	4
	6	7	8	5

Баскетбол

Тесты по технической подготовленности:

1. **Перемещения 5 х 6 м.** - на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. **Штрафные броски** – каждый игрок выполняет 10 бросков подряд.

Юноши

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Перемещения 5 х 6 м.	11,8-11,5	11,4-11,1	11,1-10,8	3
	11,4-11,1	11,1-10,8	10,7-10,1	4
	11,0	10,7	10,0	5
Штрафные броски	3	4	5	3
	4	5	6	4
	5	6	8	5

Девушки.

Наименование	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	
Перемещения 5 х 6 м.	12,8-12,5	12,4-12,1	12,1-11,8	3
	12,4-12,1	12,1-11,8	11,7-11,1	4
	12,0	11,7	11,0	5
Штрафные броски	3	4	5	3
	4	5	6	4
	5	6	7	5

Лыжная подготовка

Оценочное средство	Результаты			Оценка
	I курс	II курс	III курс	

Бег на лыжах, 3 км, девушки	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	3
	22.00	21.40	21.20	4
	21.40	21.20	21.00	5
Бег на лыжах, 5 км, юноши	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	3
	28.00	27.40	27.20	4
	27.40	27.20	27.00	5

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем.

«**Зачтено**» выставляется обучающемуся, если он посетил все практические занятия и сдал тесты технической или физической подготовленности по видам спорта (минимум на «удовлетворительно»).

«**Не зачтено**» выставляется обучающемуся, если он имеет пропуски без уважительных причин практических занятий и не сдал тесты по или физической технической подготовленности по видам спорта (минимум на «удовлетворительно»).