

Министерство здравоохранения Ростовской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Таганрогский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 34.02.01 Сестринское дело**

**Форма обучения: очно-заочная**

2022

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании цикловой комиссии  
Протокол № 10 от 17.05.2022 г.

Председатель ЦК 

**УТВЕРЖДЕНО:**

замдиректора по  
учебной работе

«17» 06 2022 г.

 А.В. Вязьмитина

**ОДОБРЕНО:**

на заседании методического совета  
Протокол № 5 от 07.06.2022 г.

Методист  А.В. Чесноков

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502 (ред. от 24.07.2015), зарегистрирован в Минюсте России 18.06.2014 № 32766, 34.00.00. Сестринское дело.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский медицинский колледж»

Разработчик:

Пентукова Татьяна Владимировна, руководитель физического воспитания  
ГБПОУ РО «ТМК»

Сорокин Алексей Юрьевич, преподаватель ГБПОУ РО «ТМК»

© Таганрогский медицинский колледж

Рецензенты:

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, заведующий  
отделением Сестринское дело и Фармация ГБПОУ РО «ТМК»;

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО  
«СШОР №13».

**ГБПОУ РО «ТМК»**  
**Аннотация к рабочей программе**  
**учебной дисциплины «Физическая культура»**

разработанную Пентуковой Т.В., руководителем физического воспитания  
ГБПОУ РО «ТМК» и Сорокиным А.Ю. преподавателем ГБПОУ РО «ТМК».

**1. Место дисциплины в структуре ПСССЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в ОГСЭ и ЕН цикл ПСССЗ СПО 34.02.01 Сестринское дело (очно-заочная форма обучения)

**2. Цель изучения дисциплины**

Целью изучения дисциплины являются следующие знания и умения:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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 выполнение 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 профессиональных задач, 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 на себя 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 квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях 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 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.

**Личностные результаты.**

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..

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть подготовлен к сдаче нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

### **3. Основные образовательные технологии**

В процессе изучения учебной дисциплины используется как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, ситуативно-ролевого, объяснительно-иллюстративного обучения.

### **4. Общая трудоемкость дисциплины**

348 академических часа.

### **5. Формы контроля**

Промежуточная аттестация: зачет (диф.зачёт).

### **6. Рецензенты:**

Семененко Любовь Андреевна, Почётный работник СПО, заведующий отделением Сестринское дело ГБПОУ РО «ТМК»

Лебединский Александр Александрович, заслуженный тренер России ГБУ РО «СЩОР №13»

7. Дата утверждения 07.06.2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **34.02.01 Сестринское дело**, 34.00.00. Сестринское дело.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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 выполнение 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 профессиональных задач, профессионального и личного 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 на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях 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 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.

#### **Личностные результаты.**

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.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен быть подготовлен к сдаче нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

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

максимальной учебной нагрузки - **348** часов:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки - 8 часов;
- самостоятельной работы -340 часов.

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
лекционное занятие	2
практические занятия	6
В форме практической подготовки	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>340</b>
в том числе:	
Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях	20
Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	12
Выполнение комплекса упражнений физического	300

самосовершенствования	
Составление портфолио	8
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3			
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</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>2</b>		ОК 1-3. ОК 6-8. ОК 12-13. ЛР 9.
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.				
	2. Социальные функции физической культуры.				
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования.				
4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.					
5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.					
<b>Самостоятельная работа:</b>					
1. Составление реферата, входящего в портфолио, на тему: «Основы здорового образа жизни»		<b>2</b>		<b>2</b>	ОК 4-5. ОК 9-11. ЛР 9.
2. Составление портфолио		<b>6</b>		<b>6</b>	ОК 4-5.

<b>Практические занятия:</b>					ОК8.ОК 10. ЛР 9.
<b>1</b>	<b>Демонстрация индивидуального комплекса упражнений физического совершенствования</b>	<b>2</b>			ОК 2-3.ОК 8. ЛР 9.
<b>2.</b>	<b>Овладение методикой самоконтроля, его основными методами и показателями.</b> Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>2</b>			ОК 3.ОК 6. ОК 8.ОК 13. ЛР 9.
<b>3.</b>	Дифференцированный зачёт	<b>2</b>			ОК 5.ОК 8. ЛР 9.
<b>Самостоятельная работа</b>		338		338	
<b>1.</b>	Занятия в учебно-тренировочной группе колледжа по волейболу, городских спортивных учреждениях, секциях	<b>20</b>		20	ОК 2.ОК 6-8. ЛР 9.
<b>2.</b>	Подготовка и участие в спортивных соревнованиях колледжа, городских и областных первенствах среди учреждений СПО	<b>12</b>		12	ОК 3-4. ОК 13.ЛР 9.
<b>3.</b>	Выполнение комплекса упражнений физического совершенствования	<b>300</b>		300	ОК2-4.ОК 8. ОК 13.ЛР 9.
<b>4.</b>	Составление портфолио	<b>6</b>		6	ОК 4-5. ОК 9-11. ЛР 9.
<b>Итого:</b>		<b>348</b>	<b>2</b>	<b>340</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия плоскостного сооружения «универсальная спортивная площадка» с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала с раздевальнями, туалетами и душем.

Оборудование учебного кабинета и универсального спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Необходимый спортивный инвентарь:

- гантели литые от 1,2,3,4,5кг (по 5 пар каждого веса);
- гантели разборные от 6 до 24кг (10 штук);
- гири 16, 24 и 32кг (по 4 каждого веса);
- тренажеры блочные на 8 мышечных групп;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи (по 20);
- скакалки (30);
- фитнесболы 50, 70 и 90см (по 5);
- медицинболы №№1,2,3,4,5 (по 5);
- гимнастические коврики (30);
- гимнастические скамейки (10)
- стенки гимнастические (25);
- перекладины навесные (2);
- секундомеры электронные с памятью на 100 ячеек (2);
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса (по 20 пар), воланы и теннисные мячи (по 200 штук);
- наборы для игры в дартс (5).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура –М.: «Академия», 2020

Интернет-ресурсы:

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

<http://www.infosport.ru/minsport/>

[www.jv.ru](http://www.jv.ru)

[www.fitness-doma.com](http://www.fitness-doma.com)

#### 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, формирования портфолио.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Уметь:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов и отдельных упражнений, технических приёмов изученных видов спорта; оценка уровня развития физических качеств методом тестирования.
<b>Знать:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Составление портфолио.
2. Основы здорового образа жизни.	Составление портфолио.