

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения высшего образования**  
**«Майкопский государственный технологический университет»**  
**в поселке Яблоновском**

**Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 34.02.01 Сестринское дело

Квалификация выпускника медицинская сестра/медицинский брат

Формы обучения очная (на базе среднего общего образования)

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель

  
(подпись)

А. А. Жаде  
ФИО

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 25 » 08 2022г.

  
(подпись)

Р.Н. Панеш  
ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Старший методист политехнического  
колледжа филиала МГТУ в поселке  
Яблоновском

« 25 » 08 2022г.

  
(подпись)

А. А. Алескерова  
ФИО

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	26

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

### 1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины ориентировано на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

#### **знать:**

З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **уметь:**

У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

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. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контроль их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене 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.

#### **1.5. Количество часов на освоение программы:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося при очной форме обучения – 348 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 174 часа,  
самостоятельная работа 174 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

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

Вид учебной работы	Количество	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>174</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	174	32	40	24	32	24	22
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>174</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>22</b>
Формой промежуточной аттестации является	Зач., Д/з	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Д/з
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>348</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>48</b>	<b>44</b>

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Количество часов			
			Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Теоретические занятия	Практические занятия	Консулты и
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	4	-	-	2
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции	4	-	2	2
3.	ПЗ3	Обучение технике высокого старта	4	-	2	2
4.	ПЗ4	Бег на средние дистанции	4	-	2	2
5.	ПЗ5	Бег на выносливость.	4	-	2	2
6.	ПЗ6	Бег на длинные дистанции.	4	-	2	2
7.	ПЗ7	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	4	-	2	2
8.	ПЗ8	Техника прыжка в длину.	4	-	2	2
9.	ПЗ9	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-	2	2
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	-	2	2
11.	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2	2
12.	ПЗ12	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	-	2	2
13.	ПЗ13	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	--	2	2
14.	ПЗ14	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	2	2
15.	ПЗ15	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	4	-	2	2
16.	ПЗ16	Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	4	-	2	2
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>64</b>		<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>						



17.	ПЗ17	Комплексе строевых упражнений.	4	-	2	-	2
18.	ПЗ18	Комплексе гимнастических упражнений на матах.	4	-	2	-	2
19.	ПЗ19	Комплексе гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	-	2	-	2
20.	ПЗ20	Комплексе гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	-	2	-	2
22	ПЗ21	Комплексе гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4	-	2	-	2
23	ПЗ22	Лазание на канат	4	-	2	-	2
24	ПЗ23	Комплексе силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-	2	-	2
25	ПЗ24	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-	2	-	2
26	ПЗ25	<b>Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.</b>	4	-	2	-	2
27	ПЗ26	Комплексе силовых упражнений.	4	-	2	-	2
28	ПЗ27	Выполнение ОРУ.	4	-	2	-	2
29	ПЗ28	Комплексе ОРУ с набивными мячами.	4	-	2	-	2
30	ПЗ29	Комплексе ОРУ на развитие гибкости.	4	-	2	-	2
31	ПЗ30	Комплексе ОРУ на развитие ловкости.	4	-	2	-	2
32	ПЗ31	Комплексе ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	-	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
<b>Тема3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности</b>							
<b>игры</b>							
33	ПЗ32	Исходное положение (стойки), перемещения,	4	-	2	-	2
34	ПЗ33	Комплексе специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2	-	2
35	ПЗ34	Комплексе специальных упражнений на развитие силы.	4	-	2	-	2
36	ПЗ35	Комплексе специальных упражнений на развитие быстроты.	4	-	2	-	2
37	ПЗ36	Комплексе ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	-	2
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>80</b>	-	<b>40</b>	-	<b>40</b>

38	ПЗ37	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	-	2	-	2		
39	ПЗ38	Передача, подача, нападающий удар,	4	-	2	-	2		
40	ПЗ39	Прием мяча снизу двумя руками,	4	-	2	-	2		
41	ПЗ40	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину	4	-	2	-	2		
42	ПЗ41	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	-	2		
43	ПЗ42	Блокирование.	4	-	2	-	2		
44	ПЗ43	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	-	2		
45	ПЗ44	Пляжный волейбол 2х2	4	-	2	-	2		
46	ПЗ45	Двусторонняя игра по правилам	4	-	2	-	2		
<b>Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности</b>									
<b>игры</b>									
47	ПЗ46	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	4	-	2	-	2		
48	ПЗ47	Сведения, передвижения по площадке.	4	-	2	-	2		
49	ПЗ48	<b>Стриг-болл 3х3 человек.</b>	4	-	2	-	2		
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		
50	ПЗ49	Ловля и передача мяча.	4	-	2	-	2		
51	ПЗ50	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	-	2	-	2		
52	ПЗ51	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	-	2	-	2		
53	ПЗ52	Прием техники защиты - перехват	4	-	2	-	2		
54	ПЗ53	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	-	2	-	2		
55	ПЗ54	Тактика нападения. Тактика защиты	4	-	2	-	2		
56	ПЗ55	Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	-	2		
57	ПЗ56	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое,	4	-	2	-	2		

		высокое, змейкой.							
58	ПЗ57	Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	-	2	-	2		2
59	ПЗ58	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	-	2	-	2		2
60	ПЗ59	Зонная защита.	4	-	2	-	2		2
61	ПЗ60	Игра по правилам.	4	-	2	-	2		2
<b>Тема 3.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности</b>									
<b>игры</b>									
62	ПЗ61	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	4	-	2	-	2		2
63	ПЗ62	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	4	-	2	-	2		2
64	ПЗ63	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	4	-	2	-	2		2
65	ПЗ64	Ввод мяча – вбрасывание.	4	-	2	-	2		2
		<b>Итого 6 семестр</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
66	ПЗ65	Жонглирование и финты.	4	-	2	-	2		2
67	ПЗ66	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	4	-	2	-	2		2
68	ПЗ67	Стандартные и условные удары	4	-	2	-	2		2
69	ПЗ68	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	4	-	2	-	2		2
70	ПЗ69	Тактика игры в защите и в нападении	4	-	2	-	2		2
71	ПЗ70	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	4	-	2	-	2		2
72	ПЗ71	Двусторонняя игра в мини футбол.	4	-	2	-	2		2
73	ПЗ72	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	4	-	2	-	2		2
		<b>Силовая подготовка</b>							

74	ПЗ73	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	4	-	2	-	2
75	ПЗ74	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4	-	2	-	2
76	ПЗ75	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	-	2	-	2
77	ПЗ76	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	-	2	-	2
		<b>Итого 7 семестр</b>	<b>48</b>		<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
78	ПЗ77	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	-	2	-	2
79	ПЗ78	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	-	2	-	2
80	ПЗ79	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	-	2	-	2
81	ПЗ80-81	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	8	-	4	-	4
82	ПЗ82-83	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	8	-	4	-	4
83	ПЗ84-85	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	8	-	4	-	4
84	ПЗ86-87	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	8	-	4	-	4
		<b>Итого 8 семестр</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
		<b>Итого</b>	<b>348</b>	<b>-</b>	<b>174</b>	<b>-</b>	<b>174</b>

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Содержание учебного материала. Легкая атлетика.</b>			
<b>Практические занятия</b>			
1. Основы спортивной ходьбы.			
2. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции			
3. Обучение технике высокого старта			
4. Бег на средние дистанции			
5. Бег на выносливость.			
6. Бег на длинные дистанции.			
7. Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.			
8. Техника прыжка в длину.			
9. Комплекс упражнений на выносливость.			
10. Комплекс упражнений на развитие гибкости.			
11. Комплекс упражнений на развитие быстроты			
12. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)			

ОК 1- ОК13,  
31-33, У1-У12

13. Контрольно зачетные нормативы бег (800м)		2		
14. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)		2		
15. Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину		2		
16. Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)		2		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»</p> <p>Подготовка рефератов по темам на выбор «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>		32		
	<p><b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</p>		
		<p><b>Практические занятия</b></p>		
		17.Комплексе строевых упражнений.		2
		18.Комплексе гимнастических упражнений на матах.		2
19. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.			2	
20.Комплексе гимнастических упражнений на высокой перекладине.		2		
21.Комплексе гимнастических упражнений на низкой перекладине.		2	ОК 1 - ОК13, 31-33, У1-У12	

	22. Пазание по перекладине	2	ОК 1 - ОК13, 31-33, У1-У12
	23. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	24. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	<b>25. Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.</b>	2	
	26. Комплекс силовых упражнений.	2	
	27. Выполнение ОРУ.	2	
	28. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	29. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	30. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	31. Комплекс ОРУ на развитие внимания	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники проведения гимнастики с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплекс гимнастических упражнений на матах», «Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.», «Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания»	30	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
<b>Волейбол.</b> <b>Обучение</b> <b>правилам и</b> <b>технике</b> <b>безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		
	<b>Практические занятия</b>		
	32. Исходное положение (стойки), перемещения,	2	

Баскетбол. Обучение правилам и технике	33.Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2	ОК 1 - ОК13, 31-33, У1-У12
	34.Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2	
	35.Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2	
	36.Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2	
	37.Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2	
	38.Передача, подача, нападающий удар,	2	
	39.Прием мяча снизу двумя руками,	2	
	40.Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	41.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	42.Блокирование.	2	
	43.Тактика нападения, тактика защиты.	2	
	44.Пляжный волейбол 2х2	2	
	45.Двусторонняя игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры», «Волейбол – Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	28	
	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.		
<b>Практические занятия</b>			



<b>Безопасности игры</b>	46. Общие сведения, судейство, размеры площадки.	2	ОК 1-ОК13, 31-33, У1-У12
	47. Сведения, передвижения по площадке.	2	
	<b>48. Стриг-бол 3х3 человек.</b>	2	
	49. Ловля и передача мяча.	2	
	50. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	
	51. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	2	
	52. Прием техники защиты - перехват	2	
	53. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	54. Тактика нападения. Тактика защиты	2	
	55. Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	56. Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	57. Контрольно-зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	58. Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
59. Зонная защита.	2		
60. Игра по правилам.	2		
<b>Мини футбол. Обучение правилам и</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	30	
	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры мини-футбол. <b>Практические занятия</b>		

<b>Технике безопасности игры</b>	61. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	62. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	63. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	64. Ввод мяча – вбрасывание.	2	
	65. Жонглирование и финты.	2	
	66. Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	
	67. Стандартные и условные удары	2	
	68. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	
	69. Тактика игры в защите и в нападении	2	
	70. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	
	71. Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
72. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p>	
<p><b>Содержание учебного материала:</b> Обучение специальным физическим упражнениям</p>			
<p><b>Практические занятия</b></p>			
73. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2		
74. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	ОК 1- ОК13, 31-33, У1-У12	

	75.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	76.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	77.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	78.Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	79.Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	80-81. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	82-83. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	84-85.Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений.	4	
	86-87.Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники укрепления мышц груди, рук, брюшного пресса, ног, спины. Подготовка сообщений по темам: «Развитие общей и силовой выносливости». «Комплекса упражнений на развитие координации движения.»	<b>30</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>348</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 6. Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Октябрь, 2022 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег.	Индивидуально-групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 6, ОК7, ОК13
Март, 2023 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 6, ОК7, ОК13
Май, 2024 Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском	Стрит-бол 3х3 человек.	Индивидуально-групповая	А.А. Жаде	Сформированность ОК 6, ОК7, ОК13

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 4.1. Требования к материально-техническому обеспечению Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; ворота; наборы для бадминтона, скакалки.

#### Тренажёрный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд; пулеуловитель; стрелковый стол; пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

###### **Основная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

2. Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

###### **Дополнительная литература**

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

5. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

6. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

###### **Интернет-ресурсы**

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5B%5D=38>

2. <http://www.fizkult-ura.ru/>

#### **4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО  
РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Результаты обучения и воспитания	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать</b>		
З1-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля и т.п.
З2-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;	
З3-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.	
<b>уметь:</b>	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно	Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, опроса, результатов
У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции	при видоизменении заданий, правильно	опроста, результатов

ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<p>обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, контрольных работ и других видов текущего контроля
У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;		
У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;		
У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;		
У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;		
У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		
У7-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спорт. играм, ОФП, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		
У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:		
У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;		
У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;		
У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;		
У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.		

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск, к практическим учебным занятиям по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;



– организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

– привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

#### **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.**

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не

более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ. 04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес  
(подпись)

А.А.Жаде  
И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Р.Н.Панеш  
И.О. Фамилия