

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 30.08.2022 14:36:05  
Уникальный программный идентификатор:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и БЖД

УТВЕРЖДАЮ  
Директор политехнического колледжа



З.А. Хутыз  
2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 31.02.02 Акушерское дело

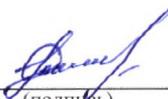
Квалификация выпускника акушерка/акушер

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 31.02.02 Акушерское дело

Составитель рабочей программы:

Преподаватель высшей категории

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 05 2022 г.

  
(подпись)

А.Н.Манченко  
И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

«25» 05 2022 г.

  
(подпись)

Ф.А. Топольян  
И.О. Фамилия

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ	22
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	24
7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ	26

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), а также федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.02 Акушерское дело

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

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

### **1.3. Цели и задачи 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 «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 само страховки;

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.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей образовательной программы по специальности 34.02.01 Сестринское дело овладение общими компетенциями (ОК):

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:**

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 174 часов,

самостоятельная работа 166 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 часов (всего)	Семестры					
		3	4	5	6	7	8
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>348</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>34</b>
в том числе:							
теоретические занятия (Л)	2	-		-	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	172	28	40	24	32	29	17
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>	<b>166</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>17</b>
<b>Консультации</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>				
Формой промежуточной аттестации является							Д/з
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>348</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>58</b>	<b>34</b>

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

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов			
				Теоретические занятия	Практические занятия	Консультации	Самостоятельная работа обучающегося
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>68</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
1.	ПЗ1	Основы спортивной ходьбы.	4	2	2	-	2
2.	ПЗ2	Обучение технике низкого старта.	4	-	2	-	2
3.	ПЗ3	Бег на короткие дистанции	4	-	2	-	2
4.	ПЗ4	Обучение технике высокого старта	4	-	2	-	2
5.	ПЗ5	Бег на средние дистанции	4	-	2	-	2
6.	ПЗ6	Бег на выносливость	4	-	2	2	2
7.	ПЗ7	Легкоатлетический кросс.	4	-	2	-	2
8.	ПЗ8	Эстафетный бег.	4	-	2	-	2
9.	ПЗ9	Техника прыжка в длину.	4	-	2	-	2
10.	ПЗ10	Комплекс упражнений на выносливость.	4	-	2	2	2
11.	ПЗ11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	4	-	2	-	2
12.	ПЗ12	Комплекс упражнений на развитие быстроты	4	-	2	-	2
13.	ПЗ13	Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	4	-	2	-	2
14.	ПЗ14	Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	4	--	2	2	2
15.	ПЗ15	Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	4	-	2	-	2
16.	ПЗ16	Контрольно-зачетные нормативы прыжка в длину	4	-	2	-	2
17.	ПЗ17	Контрольно зачетные нормативы бег (60 м)	4	-	2	-	2
<b>Итого 1 семестр</b>			<b>68</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>			<b>60</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>30</b>

18.	Л1	Комплекс строевых упражнений.	4	-	2	-	2
19.	Л2	Комплекс гимнастических упражнений на матах.	4	-	2	-	2
20.	Л3	Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	4	-	2	-	2
21.	Л4	Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	4	-	2	-	2
22.	Л5	Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	4	-	2	-	2
23.	Л6	Лазание на канат	4	-	2	-	2
24.	Л7	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	-	2	2	2
25.	Л8	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	-	2	-	2
26.	Л9	Развитие силовой выносливости.	4	-	2	-	2
27.	Л10	Комплекс силовых упражнений.	4	-	2	-	2
28.	Л10	Выполнение ОРУ.	4	-	2	-	2
29.	Л12	Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	-	2	-	2
30.	Л13	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	4	-	2	-	2
31.	Л14	Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	4	-	2	-	2
32.	Л15	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	-	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>					-		
<b>Тема 3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>			<b>56</b>		<b>10</b>	-	<b>28</b>
33.	ПЗ16	Исходное положение (стойки), перемещения,	4	-	2	-	2
34.	ПЗ17	Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	4	-	2	-	2
35.	ПЗ18	Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	4	-	2	-	2
36.	ПЗ19	Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	4	-	2	-	2
37.	ПЗ20	Комплекс ОРУ на развитие внимания.	4	-	2	-	2
		<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>80</b>		<b>40</b>	-	<b>40</b>
38.	ПЗ38	Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	4	-	2	-	2
39.	ПЗ39	Передача, подача, нападающий удар.	4	-	2	-	2
40.	ПЗ40	Прием мяча снизу двумя руками,	4	-	2	-	2
41.	ПЗ41	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	4	-	2	-	2
42.	ПЗ42	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	-	2
43.	ПЗ43	Блокирование.	4	-	2	-	2
44.	ПЗ44	Тактика нападения, тактика защиты.	4	-	2	-	2

45	ПЗ45	Пляжный волейбол 2x2	4	-	2	-	2
46	ПЗ46	Двусторонняя игра по правилам	4	-	2	-	2
<b>Тема 3.2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>			<b>60</b>	-	<b>30</b>	-	<b>30</b>
47	ПЗ47	Общие сведения, судейство, размеры площадки.	4	-	2	-	2
48	ПЗ48	Сведения, передвижения по площадке.	4	-	2	-	2
49	ПЗ49	Стрит-бол 3x3 человек.	4	-	2	-	2
		<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>48</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>
50	ПЗ50	Ловля и передача мяча,.	4	-	2	-	2
51	ПЗ51	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	-	2	-	2
52	ПЗ52	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),	4	-	2	-	2
53	ПЗ53	Прием техники защиты - перехват	4	-	2	-	2
54	ПЗ54	Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	-	2	-	2
55	ПЗ55	Тактика нападения. Тактика защиты	4	-	2	-	2
56	ПЗ56	Защита – нападение 2x2. Игра по упрощенным правилам.	4	-	2	-	2
57	ПЗ57	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	-	2	-	2
58	ПЗ58	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	4	-	2	-	2
59	ПЗ59	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	4	-	2	-	2
60	ПЗ60	Зонная защита.	4	-	2	-	2
61	ПЗ61	Игра по правилам.	4	-	2	-	2
<b>Тема 3.3 Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>			<b>48</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>
62	ПЗ62	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	4	-	2	-	2
63	ПЗ63	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	4	-	2	-	2
64	ПЗ64	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	4	-	2	-	2
65	ПЗ65	Ввод мяча – вбрасывание.	4	-	2	-	2
		<b>Итого 6 семестр</b>	<b>64</b>	-	<b>32</b>	-	<b>32</b>
66	ПЗ66	Жонглирование и финты.	4	-	2	-	2

67	ПЗ67	Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	4	-	2	-	2
68	ПЗ68	Стандартные и условные удары	4		2	-	2
69	ПЗ69	Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	4	-	2	-	2
70	ПЗ70	Тактика игры в защите и в нападении	4		2	-	2
71	ПЗ71	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	4	-	2	-	2
72	ПЗ72	Двусторонняя игра в мини футбол.	4	-	2	-	2
73	ПЗ73	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	4	-	2	-	2
		<b>Силовая подготовка</b>	<b>60</b>		<b>30</b>	-	<b>30</b>
74	ПЗ74	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	4	-	2	-	2
75	ПЗ75	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	4	-	2	-	2
76	ПЗ76	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	-	2	-	2
77	ПЗ77	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	-	2	-	2
		<b>Итого 7 семестр</b>	<b>48</b>		<b>24</b>	-	<b>24</b>
78	ПЗ78	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	-	2	-	2
79	ПЗ79	Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	-	2	-	2
80	ПЗ80	Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4	-	2	-	2
81	ПЗ81	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	8	-	4	-	4
82	ПЗ82	Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	8	-	4	-	4
83	ПЗ83	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	8		4	-	4
84	ПЗ84	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	8		4	-	4
		<b>Итого 8 семестр</b>	<b>44</b>		<b>22</b>	-	<b>22</b>
		<b>Итого</b>	<b>348</b>	<b>2</b>	<b>172</b>	<b>8</b>	<b>166</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>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала. Легкая атлетика.</b>		ОК.01- ОК.13
	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>	
	1. Основы спортивной ходьбы.	2	
	2. Обучение технике низкого старта.	2	
	3. Бег на короткие дистанции	2	
	4. Обучение технике высокого старта	2	
	5. Бег на средние дистанции	2	
	6. Бег на выносливость	2	
	7. Легкоатлетический кросс.	2	
	8. Эстафетный бег.	2	
	9. Техника прыжка в длину.	2	
	10. Комплекс упражнений на выносливость.	2	
11. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	2		
12. Комплекс упражнений на развитие быстроты	2		

	13. Контрольно – зачетные нормативы бег (100м)	2	
	14. Контрольно зачетные нормативы бег (800м)	2	
	15. Контрольно – зачетные нормативы кросс(1500м)	2	
	16. Контрольно - зачетные нормативы прыжки в длину	2	
	17. 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>	34	
	<b>Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила и порядок использования гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	18. Комплекс строевых упражнений.	2	ОК.01- ОК.13
	19. Комплекс гимнастических упражнений на матах.	2	
	20. Комплекс гимнастических упражнений на шведской лестнице.	2	
	21. Комплекс гимнастических упражнений на высокой перекладине.	2	

	22.Комплекс гимнастических упражнений на низкой перекладине.	2	
	23.Лазание по перекладине	2	
	24.Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	25. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	26. Развитие силовой выносливости.	2	
	27. Комплекс силовых упражнений.	2	
	28. Выполнение ОРУ.	2	
	29. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	2	
	30. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	
	31. Комплекс ОРУ на развитие ловкости.	2	
	32. Комплекс ОРУ на развитие внимания. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	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. Обучение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры волейбол.		ОК.01- ОК.13

правилам и технике безопасности игры	Практические занятия	28
	33. Исходное положение (стойки), перемещения,	2
	34. Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости	2
	35. Комплекс специальных упражнений на развитие силы.	2
	36. Комплекс специальных упражнений на развитие быстроты.	2
	37. Комплекс ОРУ на развитие внимания.	2
	38. Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы.	2
	39. Передача, подача, нападающий удар,	2
	40. Прием мяча снизу двумя руками,	2
	41. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
	42. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудно-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
	43. Блокирование.	2
	44. Тактика нападения, тактика защиты.	2
	45. Пляжный волейбол 2x2	2
	46. 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». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	28

<p><b>Баскетбол.</b> <b>Обучение</b> <b>правилам и</b> <b>технике</b> <b>безопасности игры</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Обучение правилам и технике безопасности игры баскетбол.</p>		<p>ОК.01- ОК.13</p>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<p><b>30</b></p>	
	<p>47.Общие сведения, судейство, размеры площадки.</p>	<p>2</p>	
	<p>48.Сведения, передвижения по площадке.</p>	<p>2</p>	
	<p>49.Стрит-бол 3х3 человек.</p>	<p>2</p>	
	<p>50.Ловля и передача мяча,.</p>	<p>2</p>	
	<p>51.Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p>	<p>2</p>	
	<p>52.Средние и дальние броски</p>	<p>2</p>	
	<p>53.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</p>	<p>2</p>	
	<p>54.Прием техники защиты - перехват</p>	<p>2</p>	
	<p>55.Приемы, применяемые против броска, накрывание.</p>	<p>2</p>	
	<p>56.Тактика нападения. Тактика защиты</p>	<p>2</p>	
	<p>57.Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>2</p>	
	<p>58.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.</p>	<p>2</p>	
<p>59.Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.</p>	<p>2</p>		
<p>60.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.</p>	<p>2</p>		
<p>61.Зонная защита.</p>	<p>2</p>		
<p>62.Игра по правилам.</p>	<p>2</p>		
<p><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 –</p>	<p>30</p>		

	Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».		
<b>Мини футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры</b>	<b>Содержание учебного материал:</b> Техника игры мини-футбол.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	63. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	
	64. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носков.	2	
	65. Стандартные и угловые удары		
	66. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	
	67. Ввод мяча – вбрасывание.	2	ОК.01- ОК.13
	68. Жонглирование и финты.	2	
	69. Выполнение комплекса на развитие скоростных качеств.	2	
	70. Выполнение комплексных упражнений на развитие силовых качеств.	2	
	71. Тактика игры в защите и нападении	2	
	72. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.	2	
	73. Двусторонняя игра в мини футбол.	2	
	74. Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
<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», «Футбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	30		
<b>Силовая</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Обучение специальным физическим упражнениям		ОК.01- ОК.13

подготовка	Практические занятия	18
	75. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2
	76. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2
	77. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2
	78. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2
	79. Обучение специальными физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2
	80. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4
	81. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	4
	82. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4
	83. 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.»	30

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Дата и место, проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Март, 2023 Политехнический колледж МГТУ	Легкоатлетический кросс. Развитие силовой выносливости.	Групповая	А.Н.Манченко	Сформированность ОК 02, 03,05

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря, спортивного оборудования.

##### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

## **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - НД 18 1,0 I, ПрЕжим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2018. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146> НД 1,0

Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2017. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/929821> НД 1,0

Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

Дополнительные источники:

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> НД 1,0

Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> НД 1,0

Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358> есть НД 1,0

Сахарова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>
2. [http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)
3. <http://www.fizkult-ura.ru/>

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

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>32-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>33-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>У1-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>У4-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У5-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</p> <p>У6-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>	<p>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;</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</p>	<p>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.</p>

<p>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;</p> <p>У8-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>У9-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>У10-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>У11-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>У12-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p>	<p>практические задачи или не справляется с ними самостоятельно</p>	
--	---	--

## **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 31.02.02 Акушерское 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 «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 «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «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 «Основы безопасности жизнедеятельности» 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 20\_\_/20\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 31.02.02 Акушерское дело

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла)