

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 5
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	29
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	33

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело и овладению общих компетенций (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. 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) и 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 человека.

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 реализации программы воспитания**

**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.

**ЛР 13** Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 174 часа;
- самостоятельной работы студента 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>174</b>
в том числе:	
работа в секциях, общефизическая подготовка	<b>156</b>
работа с учебной литературой, конспектирование	<b>4</b>
написание рефератов	<b>6</b>
разработка мультимедийных презентаций	<b>6</b>
составление кроссвордов	<b>2</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифзачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**  
**34.02.01 Сестринское дело**

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		4		
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры. 2. Социально-биологические основы физической культуры. 3. Основы здорового образа и стиля жизни.	2		1 1 2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2		
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		344		
Раздел 2. Легкая атлетика		36		
Тема 2.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала		1 2 2	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Оздоровительная ходьба.			
	Практическое занятие			

	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники оздоровительной ходьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общая физическая подготовка.	2	
<b>Тема 2.2. Техника метания гранаты.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника метания гранаты.		
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники метания гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общая физическая подготовка.	2	
<b>Тема 2.3 Техника бега на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Оздоровительный бег.		
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники бега на средние дистанции. 2. Изучение техники оздоровительного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.4. Техника толкания ядра в дальность.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника толкания ядра.		
	Практическое занятие		
	1. Техника толкания ядра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
<b>Тема 2.5. Техника бега на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника бега на длинные дистанции (2-3 км.). 2. Техника низкого и высокого старта.		
	Практическое занятие		
	1. Изучение техники бега на длинные дистанции. 2. Изучение техники низкого и высокого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	



<b>Тема 2.6. Прыжки в длину с места.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места.		2
	2. Упражнения для развития прыгучести.		2
	Практическое занятие		
	1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление.	2	
<b>Тема 2.7. Кросс-бег по пересеченной местности.</b>	2. Специальные упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие. 2. Написание реферата.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Кросс – бег по пересеченной местности.		1
<b>Тема 2.8. Марш бросок. Спортивная ходьба.</b>	2. Оздоровительная ходьба, бег.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Изучить технику бега по пересеченной местности.		
	2. Изучить технику оздоровительной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Марш бросок.		1
	2. Спортивная ходьба.		2
	Практическое занятие	2	
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	1. Марш бросок на 3-6 км.		
	2. Изучить технику спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	1. Техника бега на средние дистанции (500 м., 1000 м.)		2
	2. Техника бега по прямой и виражу.		1
	Практическое занятие		
	1. Техника бега на средние дистанции (500 м.).	2	
	2. Выполнить бег 500 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		28	
<b>Тема 3.1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 2. Виды корректирующей ходьбы.		2 1
	Практическое занятие 1. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса. 2. Виды корректирующей ходьбы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 3.2. Упражнения на бревне. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ</b>	Содержание учебного материала		
	1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Упражнения на бревне. 3. Корректирующая ходьба.		2 2 1
	Практическое занятие 1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ. 2. Упражнения на бревне. 3. Корректирующая ходьба.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Комплексы упражнений по формированию осанки.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2 2
<b>Тема 3.3. Выполнение упражнений из различных исходных положений.</b>	Практическое занятие 1. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 2. Упражнения из различных исходных положений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
	Содержание учебного материала		

Шпагат, полушпагат. Обучение упражнениям на гибкость.	1. Обучение упражнениям на гибкость.		2	
	2. Шпагат, полушпагат.		2	
	Практическое занятие	2		
	1. Выполнение упражнений на гибкость.			
	2. Шпагат, полушпагат.			
Самостоятельная работа обучающихся	2			
1.Составить презентацию.				
Тема 3.5. Кувырки вперед, назад.	Содержание учебного материала			
	1. Совершенствование техники акробатических упражнений.			
	2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.		2	2
	Практическое занятие			
	1. Совершенствование техники акробатических упражнений.	2		
	2. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	1. Секционное занятие.			
2. Комплекс упражнений по укреплению мышечного корсета.				
Содержание учебного материала				
1. Техника выполнения стойки на лопатках, голове.			2	
2. Техника выполнения «мост».				
Тема 3.6. Техника выполнения стойки на лопатках, на голове, «мост».	Практическое занятие		2	
	1. Равновесия, боковые равновесия.			
	2. Стойка на лопатках, стойка на голове.			
	3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Секционное занятие.			
Тема 3.7. Опорный прыжок через коня и козла. Виды корректирующей ходьбы.	Содержание учебного материала			2
	1. Опорный прыжок через коня и козла.			
	2. Виды корректирующей ходьбы.	2		
	Практическое занятие			
	1. Опорный прыжок через коня и козла.			
2. Виды корректирующей ходьбы.				

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		32	
<b>Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Правила игры в волейбол. 2. Лечебная гимнастика.		2 2
	Практическое занятие	2	
	1. Правила игры в волейбол. 2. Лечебная гимнастика.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить конспект	2	
<b>Тема 4.2. Передача мяча двумя руками сверху.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Передача мяча двумя руками сверху.		
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками сверху.		
<b>Тема 4.3. Передача мяча двумя руками снизу.</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Передача мяча двумя руками снизу.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить передачу мяча двумя руками снизу.		
<b>Тема 4.4. Нижняя боковая подача.</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Нижняя боковая подача.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Выполнить нижнюю боковую подачу.		
<b>Тема 4.5.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Правила соревнований. Техника владения мячом.</b>	1. Правила соревнований.		2
	2. Техника владения мячом.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Правила соревнований.		
	2. Техника владения мячом.		
<b>Тема 4.6. Технико-тактические действия.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения мячом.		2
	2. Технико-тактические действия.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Подводящие упражнения для подачи мяча в парах.		
<b>Тема 4.7. Верхняя прямая подача.</b>	2. Подача мяча одной рукой снизу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Верхняя прямая подача.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Верхняя прямая подача.		
<b>Тема 4.8. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча двумя сверху.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.		2
	2. Совершенствование приема мяча после подачи.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	2. Совершенствование приема мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<b>Тема 5.1.</b>	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала	48	

<b>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</b>	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовке. 2. Постановка лыжных палок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.2 Переход от одновременного к попеременным ходам.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
	Практическое занятие	2	
	1. Переход от одновременного к попеременным ходам.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.3. Техника спусков основной и низкой стойке.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника спусков основной и низкой стойке. 2. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.4. Техника подъема елочкой.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Изучение техники подъема елочкой.		
	Практическое занятие	2	
	1. Изучение техники подъема елочкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.5. Одновременный бесшажный лыжный ход.</b>	Содержание учебного материала		3
	1. Одновременный бесшажный лыжный ход.		
	Практическое занятие	2	
	1. Одновременное отталкивание руками. 2. Наклон туловища при отталкивании. 3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.6. Попеременный двухшажный лыжный ход.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.7. Техника поворота переступанием.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника поворота переступанием.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника поворота переступанием.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.8. Техника торможения плугом.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника торможения плугом.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника торможения плугом.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.9. Техника конькового хода.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника конькового хода.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника конькового хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.10. Техника скользящего шага.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника скользящего шага.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника скользящего шага.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	

<b>Тема 5.11. Выполнение зачетного норматива.</b>	Содержание учебного материала		
	1.Выполнение зачетного норматива на 3 и 5 км.		2
	2. Ходьба на лыжах, как средство лечебной физкультуры.		2
	Практическое занятие	2	
	1.Выполнение зачетного норматива на 3 и 5 км.		
	2. Ходьба на лыжах, как средство лечебной физкультуры.		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Катание на лыжах в свободное время.		
<b>Тема 2.1. Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Эстафетный бег.		1
	2. Техника передачи эстафетной палочки.		2
	3. Техника бега на средние дистанции.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Изучить технику бега на средние дистанции.		
<b>Тема 2.2. Техника челночного бега. Кросс по пересеченной местности.</b>	2. Эстафетный бег.		
	3. Изучить технику передачи эстафетной палочки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Техника челночного бега.		2
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты.</b>	2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		2
	Практическое занятие	2	
	1. Изучить технику челночного бега.		
	2. Кросс бег по пересеченной местности (2-3 км.)		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники метания гранаты.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Метание гранаты.		2
	2. Подводящие упражнения		2
	Практическое занятие		



	1. Совершенствовать технику метания гранаты. 2. Подводящие упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники толкания ядра.</b>	Содержание учебного материала		2 2
	1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствовать технику толкания ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.5. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала		2 2
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Оздоровительная ходьба.		
	Практическое занятие	2	
	1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Выполнение упражнений на развитие физического качества – быстрота.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить презентацию.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		28	
<b>Тема 3.1. Сгибание рук в упоре лежа.</b>	Содержание учебного материала		2 2
	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
	Практическое занятие	2	
	1. Сгибание рук в упоре лежа. 2. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Комплексы упражнений.	2	
<b>Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища.</b>	Содержание учебного материала		2 2
	1. Поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений с предметами.		

<b>Выполнение упражнений с предметами.</b>	Практическое занятие	2	
	1. Поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 3.3. Вольные упражнения.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Стойка на лопатках и голове, мост из положения стоя. 2. Вольные упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	1. Стойка на лопатках и голове, мост из положения стоя. 2. Учебная комбинация на 32—48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 3.4. Шпагат, полушпагат.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Шпагат полушпагат. 2. Комплексы специальных упражнений.		
	Практическое занятие	2	
	1. Шпагат полушпагат. 2. Комплексы специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие. 2. Комплекс упражнений для глаз.	2	
<b>Тема 3.5. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.		
	Практическое занятие	2	
	1. Подводящие упражнения на гимнастической скамейке. 2. Ходьба по бревну. 3. Равновесия, боковые равновесия.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написать реферат.	2	
<b>Тема 3.6.</b> <b>Кувьрки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Кувьрки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2. Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Выполнить кувьрки вперед-назад, сгибание рук в упоре лежа. 2. Выполнить сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 3.7.</b> <b>Опорный прыжок через коня и козла.</b> <b>Упражнения из различных исходных положений.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Опорный прыжок через коня и козла. 2. Упражнения из различных исходных положений.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Опорный прыжок через коня и козла. 2. Упражнения из различных исходных положений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		36	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование передачи волейбольного мяча снизу двумя.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Техника передачи волейбольного мяча. 2. Набивание мяча снизу. 3. Техника штрафного броска.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Прием мяча после подачи.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		2 2

	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование приема мяча после подачи. 2. Выполнение упражнений с предметами.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие	2	
<b>Тема 4.3. Совершенствование техники подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общефизическая подготовка.	2	
<b>Тема 4.4. Учебная игра в волейбол.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Учебная игра в волейбол.		
	Практическое занятие	2	
	1. Зачетная игра в волейбол.		
	Самостоятельная работа 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.5. Стойка волейболиста, перемещение. Правила игры в волейбол.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. 2. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.		
	Практическое занятие	2	
	1. Изучение правил игры в волейбол. 2. Выполнить стойку волейболиста, перемещение.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.6. Передача мяча двумя сверху.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техника верхней передачи мяча.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника верхней передачи мяча.		
	Самостоятельная работа 1. Секционное занятие	2	
<b>Тема 4.7.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Совершенствование приема мяча после подачи.</b>	1. Совершенствование приема мяча после подачи.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Техника приема мяча после подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.8. Прием мяча после подачи.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Прием мяча после подачи.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Набивание мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.9. Совершенствование техники подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		3
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование техники подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		40	
<b>Тема 5.1. Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование в передвижении попеременным двухшажным ходом на пересеченной местности при различных условиях снежного покрова и скольжения. 2. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.2. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование попеременный двухшажный лыжный ход.		

<b>ход.</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.3. Техника торможения полуплугом.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника торможения плугом. 2. Совершенствование техники изученных ходов.		2 3
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники изученных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.4. Передвижение скользящим шагом.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Передвижение скользящим шагом.		2
	Практическое занятие		
	1. Передвижение скользящим шагом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.5. Коньковый ход.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника конькового хода.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.6. Сдача норматива.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.		2 2
	Практическое занятие		
	1. Сдача норматива 3-5км. 2. Ходьба на лыжах как средство ЛФК.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.7. Техника</b>	Содержание учебного материала		

<b>подъемов.</b>	1. Техника подъема елочкой, полуелочкой.		2
	Практическое занятие		
	1. Подъемы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.8. Совершенствование техники конькового хода.</b>	Содержание учебного материала		3
	1. Совершенствование техники конькового хода.		
	Практическое занятие		
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.9. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Техники передвижения двухшажным лыжным ходом.		
	Практическое занятие		
	1. Техника передвижения двухшажным лыжным ходом. 2. Бесшажный лыжный ход. 3. Закрепление техники.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.10. Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах. Техника бесшажных лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.		
	Практическое занятие		
	1. Строевые приемы. 2. Техника бесшажных лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		20	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
	2. Оздоровительный бег.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивная ходьба.</b>	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Секционное занятие.		
	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	2. Спортивная ходьба.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
<b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</b>	2. Спортивная ходьба.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину с места.		2
	2. Упражнения для развития прыгучести.		2
	Практическое занятие		
<b>Тема 2.4. Кросс- бег по пересеченной местности Оздоровительная ходьба, бег.</b>	1. Подводящие упражнения.	2	
	2. Техника отталкивания в прыжках.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составить кроссворд	2	
	Содержание учебного материала		
	1. Кросс - бег по пересеченной местности на 2 – 3 км.		2
	2. Оздоровительный бег.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Кросс- бег по пересеченной местности на 2 – 3 км.		
	2. Оздоровительный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		



<b>Тема 2.5.</b> <b>Техника толкания ядра, метание гранаты.</b>	1. Техника толкания ядра, метание гранаты.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника толкания ядра, метание гранаты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составить презентацию.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		20	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</b> <b>Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		2
	2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		2
	Практическое занятие		
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	
	2. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Шпагат, полушпагат.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Обучение упражнениям на гибкость.		2
	2. Шпагат, полушпагат.		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование упражнений на гибкость.	2	
	2. Шпагат, полушпагат.		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.		2
	2. Упражнения на различные группы мышц.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Совершенствование стойки на лопатках, голове, мостик.		
	2. Выполнение упражнений на различные группы мышц.		
<b>Тема 3.4.</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
	Содержание учебного материала		

Кувырки вперед, назад.	1. Кувырки вперед, назад.		2	
	2. Упражнения из различных исходных положений.		2	
	Практическое занятие	2		
	1. Выполнить шпагат, полушпагат, поднимание и опускание туловища. 2. Выполнение упражнений из различных исходных положений.			
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Секционное занятие.	2		
Тема 3.5. Совершенствование комбинаций на бревне.	Содержание учебного материала			3
	1. Совершенствование комбинаций на бревне.			
	Практическое занятие	2		
	1. Комбинации на бревне. 2. Равновесия, боковые равновесия.			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2		
Раздел 4. Спортивные игры		20		
Тема 4.1. Судейство, правила игры в волейбол.	Содержание учебного материала		2	
	1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.			
	Практическое занятие	2	2	
	1. Судейство, правила игры в волейбол. 2. Игра в волейбол.			
	Самостоятельная работа 1.Секционное занятие.	2		
Тема 4.2. Совершенствование технико-тактических действий.	Содержание учебного материала		3	
	1. Совершенствование технико-тактических действий. 2. Совершенствование нижней боковой подачи.			
	Практическое занятие	2	3	
	1. Совершенствование технико-тактических действий. 2. Совершенствование нижней боковой подачи.			

	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.3. Совершенствование верхней подачи.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование верхней подачи.		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование верхней подачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.4. Набивание мяча сверху.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Набивание мяча сверху.		2
	Практическое занятие	2	
	1. Набивание мяча сверху.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.5. Совершенствование передачи снизу двумя.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Совершенствование передачи снизу двумя.		2
	2. Техника приема мяча двумя руками снизу.		2
	Практическое занятие		
	1. Совершенствование передачи снизу двумя. 2. Техника приема мяча двумя руками снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		20	
<b>Тема 5.1. Техника торможения плугом.</b>	Содержание учебного материала		
	1. Техника торможения плугом.		2
	Практическое занятие		
	1. Техника торможения плугом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.2.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Техника передвижения попеременным двухшажным лыжным ходом.</b>	1. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом.		2
	Практическое занятие		
	1. Передвижение попеременным двухшажным лыжным ходом.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.3. Одновременный бесшажный лыжный ход.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Одновременный бесшажный лыжный ход		
	Практическое занятие	2	
	1. Одновременное отталкивание руками. 2. Наклон туловища при отталкивании. 3. Доталкивание руками в конечной стадии завершения толчка.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.4 Совершенствование техники конькового хода.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники конькового хода.		
	Практическое занятие	2	
	1. Техника попеременного конькового хода. 2. Техника одновременных коньковых ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 5.5. Выполнение зачетного норматива.</b>	Содержание учебного материала		2
	1. Выполнение зачетного норматива. 2. Ходьба на лыжах, как средство ЛФК. 3. <b>Дифзачет.</b>		
	Практическое занятие		2
	1. Выполнение зачетного норматива. 2. Ходьба на лыжах, как средство ЛФК.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Всего:</b>		<b>348</b>	

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

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

- спортивный зал
- тренажерный зал
- лыжная база
- зал лечебной гимнастики

Оборудование спортивного зала:

- гимнастический инвентарь
- инвентарь для занятий легкой атлетикой
- инвентарь для спортивных игр
- лыжный инвентарь
- туристический инвентарь
- инвентарь кабинета лечебной гимнастики

Комплект учебно-методической документации:

- рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура
- календарно-тематический план
- учебно-методические пособия управляющего типа
- учебно-методические комплексы по темам дисциплины

Технические средства обучения:

- компьютер
- телевизор
- электронные носители с записями комплексов упражнений

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

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.-304с.
2. А.А Бишаева, В.В. Малков Физическая культура: учебник – М.: КНОРУС, 2016.-312с.
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник/под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семенова, Е.Е.Ачкасова.-2-еизд., доп.-СПб: СпецЛит, 2014.-255с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Метод. Рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014.-47с.
2. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования: под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт.-2016.-160с.
3. Физическая культура в режиме дня студента: Метод. Рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014.-15с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта Города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

### 3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Особенности реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья зависит от состояния их здоровья и конкретных проблем, возникающих в каждом отдельном случае. Данной категории студентов предоставляется неограниченный доступ к электронной образовательной среде (Интернет-ресурсам, ЭБС), выделяется дополнительное время при проведении текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением слуха* преподаватель:

- в ходе занятия говорит немного громче и четче;
- уделяет повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики;
- используемые специальные термины в ходе занятия прописывает на доске для лучшего их усвоения;
- использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- проводит занятия в аудиториях оснащенных интерактивными досками, компьютером, мультимедийным проектором;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме электронного документа.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением зрения* преподаватель:

- представляет информацию в печатном виде с крупным шрифтом(16 - 18 пунктов);
- изучаемый материал повторяет несколько раз для лучшего его усвоения;
- предоставляет возможность во время занятия использовать звукозаписывающие устройства, диктофон и компьютеры во время занятий;
- озвучивает во время занятия написанную на доске информацию;
- оценочные средства распечатывает с увеличенным шрифтом;
- обеспечивает студентов увеличительными устройствами (лупа)

При организации образовательного процесса *студентам с речевыми нарушениями* преподаватель:

- предоставляет возможность письменно отвечать на поставленные вопросы при проведении текущего контроля знаний, промежуточной и итоговой аттестации;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме

электронного документа.

При организации образовательного процесса *студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата* преподаватель:

- использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- имеет методический материал для организации самостоятельной работы студентов на электронном носителе;
- предусматривает возможность проведения индивидуальных консультаций посредством электронной почты;
- использует оценочные средства в печатной форме или в форме электронного документа;
- формы контроля проводит в виде письменных работ;

При организации образовательного процесса *студентам с психическим нарушением (ЗПР)* преподаватель:

- в процессе обучения использует разнообразный наглядный материал (презентации, видеолекции, видеофайлы, видеофильмы);
- для закрепления знаний, полученных на занятии, а также для выполнения практических работ, использует рабочие тетради или методические указания для выполнения самостоятельной работы в печатном виде;
- изучаемый материал повторяет несколько раз для лучшего его усвоения;
- для формирования у студента способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознания возникающих трудностей, формирования умения запрашивать и использовать помощь прибегает к психокоррекционной помощи психолога, социального педагога;
- при изучении нового материала использует игровые технологии обучения, проблемное обучение, информационные технологии;
- формы контроля проводит в виде письменных работ.



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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	демонстрация интереса к будущей профессии	Индивидуальная групповая фронтальная форма опроса устный опрос выполнение тестов самостоятельная работа практическая работа дифзачет
ОК2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач.	
ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	оценка эффективности и качества выполнения собственной деятельности	
ОК4.Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	эффективный поиск необходимой информации; использование различных источников, включая электронные ресурсы, технологии	
ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	работа с электронной документацией; демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	
ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	взаимодействие со студентами, преподавателями, руководителями практики, медицинским персоналом, пациентами, родственниками пациентов в ходе обучения.	
ОК7.Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	умение брать на себя ответственность за работу членов команды, проявление лидерских качеств	

ОК8.Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.	способность организовывать самостоятельную работу при освоении профессиональных компетенций; демонстрация интереса к инновациям в области профессиональной деятельности.	
ОК9.Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	демонстрация умений изменять сестринские технологии	
ОК10.Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.	уважительное отношение к историческому и культурному наследию; толерантность по отношению к социальным, культурным и религиозным различиям.	
ОК11.Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.	проявление гуманного отношения к людям, ценностям окружающей среде.	
ОК12.Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности	умение организовывать рабочее место с соблюдением ИБ и ТБ	
ОК13.Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	демонстрация ЗОЖ, участие в спортивных мероприятиях	

Разработчик:

ГАПОУ РБ  
«Белебеевский медицинский  
колледж»

преподаватель  
физической культуры

Л.А. Садовникова