

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 26.09.2022 13:25:40  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 9.3.22-2.  
ОПОП/ППССЗ  
специальности 34.02.01  
Сестринское дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>1</sup>**  
***в том числе адаптированная для обучения инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья***  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальности**  
**34.02.01 Сестринское дело**  
**(3 курс)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования  
(год приема: 2022)*

Программу составил(и):  
*преподаватель высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.*

**Оренбург**

---

<sup>1</sup> Рабочая программа ежегодно обновляется в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об обновлении ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>18</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа (в том числе адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы / программы подготовки специалистов среднего звена ОПОП/ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело. При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП/ППССЗ:

В учебных планах ОПОП/ППССЗ место учебной дисциплины – в составе Общего гуманитарного и социально-экономического цикла, реализуется на 3 курсе.

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

**Цели** изучение ОГСЭ. 04 Физическая культура на базовом уровне среднего общего образования направлено на:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи дисциплины:**

- систематизация, активизация, развитие языковых, речевых, социокультурных знаний, умений, формирование опыта их применения в различных речевых ситуациях, в том числе ситуациях профессионального общения;
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### **знать/понимать:**

**31.**О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

**32.**Основы здорового образа жизни.

### **уметь:**

**У1.**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

**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 эффективность и качество.

**ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

**ОК 7.** Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой 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, 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.

**ПК 1.1.** Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

**ПК 1.2.** Проводить учебные занятия по физической культуре.

**ПК 1.3.** Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

**ПК 1.4.** Анализировать учебные занятия.

**ПК 2.1.** Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

**ПК 2.2.** Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

**ПК 2.3.** Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

**ПК 2.4.** Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

**ПК 2.5.** Анализировать внеурочные мероприятия и занятия

**ПК 3.2.** Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

В результате изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися должны быть реализованы личностные результаты программы воспитания (*дескрипторы*):

**ЛР7.** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР9.** 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.

**ЛР13.** 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.

**ЛР18.** Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.

**ЛР19.** Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ЛР20.** Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей

деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.

**1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в соответствии с учебным планом (УП):**

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **116** часов

в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **58** часов;

-самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
практические занятия	58
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
1. Подготовка сообщений	<b>34</b>
2. Подготовка презентации	<b>24</b>
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если	0
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (V, VI семестры)</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, освоение компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №1</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего, высокого старта. Инструктаж по технике безопасности легкой атлетике, гимнастике. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.4
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подготовка сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №2</b> Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.4
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Составление плана письменного сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия №3</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.4
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия №4</b> Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	2 ОК 1 ПК.2.1

	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Тема 2.5.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия №5</b> Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.4
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Тема 2.6.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	<b>Практические занятия №6</b> Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Перебрось мяч сквозь обруч»</i>	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.4 ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.4
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Написание письменного сообщения по теме: « Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>24</b>
<b>Тема 3.1.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<b>Практические занятия 7 №</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника опорного прыжка. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.1
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.2.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<b>Практические занятия №8</b> Совершенствование техники опорного прыжка. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.1
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	



<b>Тема 3.3.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	<b>Практические занятия №9</b> Совершенствование техники опорного прыжка. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.1
	<b>Самостоятельная работа№2</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.4.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия№10</b> Техника кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.3
	<b>Самостоятельная работа№2</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.5.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия№11</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.3
	<b>Самостоятельная работа№2</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Тема 3.6.</b> Кувырок вперед в группировке.	<b>Практические занятия№12</b> Совершенствование кувырка вперед в группировке. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.35
	<b>Самостоятельная работа№2</b> Защита презентации на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений на гибкость».	2	
<b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Попеременно-двухшажный ход.	<b>Практические занятия№13</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника попеременно-двухшажного хода.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.1
	<b>Самостоятельная работа№3</b> Подготовка сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	

<b>Тема 4.2.</b> Попеременно- двухшажный ход.	<b>Практические занятия №14</b> Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.1
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Составление плана письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.3.</b> Попеременно- двухшажный ход.	<b>Практические занятия №15</b> Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.1.1
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	<b>Практические занятия №16</b> Техника одновременного-бесшажного хода.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.3
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.5.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	<b>Практические занятия №17</b> Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.3
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Тема 4.6.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	<b>Практические занятия №18</b> Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	ЛР <sub>7</sub> , ЛР <sub>18</sub> ОК <sub>1</sub> ПК.2.3
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Написание письменного сообщения по теме: «Организация и методы организации методов проведения закаливающих процедур».	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>24</b>
<b>Тема 5.1.</b> Техника кувьрка вперёд в группировке	<b>Практические занятия №19</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника кувьрка вперёд в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног,	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.4

	туловища.(плавание)		
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
<b>Тема 5.2.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практические занятия№20</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.4
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
<b>Тема 5.3.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	<b>Практические занятия№21</b> Совершенствование техники кувырка вперед в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.1.45
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
<b>Тема 5.4.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия №22</b> Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР <sub>13</sub> , ЛР <sub>9</sub> ОК <sub>13</sub> ПК.1.3
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
<b>Тема 5.5.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия №23</b> Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР <sub>13</sub> , ЛР <sub>9</sub> ОК <sub>13</sub> ПК.1.3
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
<b>Тема 5.6.</b> Техника кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатки.	<b>Практические занятия №24</b> Совершенствование техники кувырка, перекаат назад в стойку на лопатках Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР <sub>13</sub> , ЛР <sub>9</sub> ОК <sub>13</sub> ПК.1.3
	<b>Самостоятельная работа№4</b> Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых	2	

	способностей»		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 6.1</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия №25</b> Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.5
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Подготовка сообщения по теме: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.2</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия №26</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.5
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.3</b> Эстафетный бег.	<b>Практические занятия №27</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.2.5
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.4.</b> Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия №28</b> Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол)	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.13
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Тема 6.5.</b> Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия №29</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол) <i>Подвижная игра : игра с обручем «Кто быстрее докатит обруч до флажка»</i>	2	ЛР <sub>19</sub> ОК <sub>6</sub> ПК.13

	<b>Самостоятельная работа №5</b> Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс специальных беговых упражнений».	2	
<b>Промежуточная аттестация: зачёт ОГСЭ.04 Физическая культура (базовый уровень)</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>116</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины:**

##### **3.1.1. Спортивный комплекс: спортивный зал , 2001аудитория**

- гантели;
- игра « Дартс»;
- козел гимнаст;
- лыжи;
- маты гимнаст;
- брусья гимнастические;
- гиря до 16 кг;
- гиря до 32 кг;
- комплект лыж 75мм 195см;
- маты гимнастические;
- брусья гимнастические;
- волейбольная сетка;
- гимнастические перекладины;
- мячи волейбольные;
- ракетки и мячи для настольного тенниса;
- скамейки гимнастические;
- шведская стенка;
- стол для настольного тенниса
- пулеулавливающая стена;
- линия мишеней (на подвижной раме с механизмом перемещения);
- оборудованная линия огня (стойки для стрельбы);
- документация по мерам безопасности, правилам выполнения стрельбы, устройству оружия, приемам стрельбы и т. п., а также книги и журналы по стрельбе;
- стулья и стол для обслуживания оружия;
- оптический прибор для наблюдения за результатами стрельбы;
- сейф для хранения оружия;
- макеты огнестрельного оружия (в сейфе);
- винтовки пневматические (в сейфе);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- мишени бумажные (различные);
- спортивный мат;
- плакаты «Устройство АК», «Порядок прицеливания»

3.1.2. Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер с информационно-коммуникационной сетью "Интернет" и ЭИОС.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **3.2.1. Рекомендуемая литература**

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>;
2. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2 Дополнительные источники:

3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.
4. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082>

3.2.2.Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

4.ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

5.Электронная информационная образовательная среда ОриПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

6. Образовательная платформа «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru/>;

7. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

### **3.3.При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ**

3.3.1. Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.

3.3.2. Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ, индивидуальных и домашних заданий. Промежуточная аттестация в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
Знать:		
31. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека <b>ОК1,6</b>	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Комплексы упражнений Практические Задания
32. Основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Комплексы упражнений Практические Задания
Уметь:		
<b>У1</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
Результаты освоения общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения



<p><b>ОК1.</b>Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;</p> <p><b>ЛР18.</b>Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>ЛР7.</b>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>-демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии;</p> <p>-проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>
<p><b>ОК3.</b>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p><b>ЛР20.</b> Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством</p>	<p>-признание наличия проблемы и адекватная реакция на нее;</p> <p>-выстраивание вариантов альтернативных действий в случае возникновения нестандартных ситуаций;</p> <p>-грамотная оценка ресурсов, необходимых для выполнения заданий;</p> <p>-расчёт возможных рисков и определение методов и способов их снижения при выполнении профессиональных задач;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>
<p><b>ОК6.</b>Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p><b>ЛР19.</b>Умеющий эффективно работать в коллективе, общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>-положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу;</p> <p>-передача информации, идей и опыта членам команды;</p> <p>-использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе;</p> <p>-формирование понимания членам личной и коллективной ответственности;</p> <p>-регулярное представление обратной связи членами команды;</p> <p>-демонстрация навыков эффективного общения;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>
<p><b>ОК13.</b>Вести здоровый образ</p>	<p>-приверженность здоровому образу</p>	<p>-экспертное наблюдение и</p>

<p>жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  <b>ЛР9.</b>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.  <b>ЛР13.</b>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.</p>	<p>жизни, а так же участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p>	<p>оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>
---	---	---

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

5.1 Пассивные

5.2 Активные и интерактивные: подвижные игры с мячом, обручем, эстафетными палочками и т.д.

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- 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, ходьбы на лыжах.
- 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 лыжная 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);
  - поднятие 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**  
**(юноши и девушки 10 - 11 классов,**  
**среднее профессиональное образование,**  
**16 - 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	<u>Бег</u> на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	или <u>прыжок в длину с разбега</u> (см)	360	380	440	310	320	360
	или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или <u>рывок гири</u> (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или <u>сгибание и разгибание рук</u> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25

	стойку, дистанция — 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	<u>Туристический поход</u> с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							