

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 26.09.2022 13:21:09
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

*Приложение 9.3.22-1.
ОПОП/ППССЗ
специальности 34.02.01
Сестринское дело*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ¹
в том числе адаптированная для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
34.02.01 Сестринское дело
(2 курс)**

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

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

Оренбург

¹ 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	19

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 2 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 **144** часа

в том числе:

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72** часа;

-самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
1. Подготовка сообщений	34
2. Подготовка презентации	38
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если	0
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (III-IV семестры)</i>	

2.2. 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
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности Тема 1.1. Теория Физическая культура и основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	4
	Самостоятельная работа №1 Подготовка сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.2
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №1 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. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.4
	Самостоятельная работа №1 Составление плана письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия №2 Совершенствование бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.4 ПК.2.2
	Самостоятельная работа №1 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Средства,	2	

	методы, развития выносливости в работе скоростного характера».		
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия№3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.4
	Самостоятельная работа№1 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия№4 Техника прыжка в длину, способом согнув ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.4
	Самостоятельная работа№1 Написание письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».	2	
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия№5 Совершенствование прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.5
	Самостоятельная работа№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Практические занятия№6 Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнуть ноги. Техника безопасности игры.(баскетбол)	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.5
	Самостоятельная работа№2 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.7. Бег на длинные дистанции	Практические занятия№7 Техника бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)	2	ЛР ₂₀ ОК ₃ ПК.2.5
	Самостоятельная работа№2 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Тема 2.8. Бег на длинные дистанции	Практические занятия№8 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Игра по правилам.(баскетбол)	2	2 ОК 10 ПК.2.5
	Самостоятельная работа№2 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы	2	

	рационального дыхания».		
Тема 2.9. Бег на длинные дистанции	Практические занятия№9 Совершенствование техники бега на длинные дистанции Игра по правилам.(баскетбол). <i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Мяч водящему»</i>	2	ЛР ₂₀ ОК ₃ ПК.3.2
	Самостоятельная работа№2 Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».	2	
Раздел 3.Гимнастика			24
Тема 3.1. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Практические занятия№10 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение инструктажа по технике безопасности. Техника кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.1
	Самостоятельная работа№3 Составление плана письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».	2	
Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Практические занятия№11 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.1
	Самостоятельная работа№3 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».	2	
Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Практические занятия№12 Совершенствование кувырка вперед в группировке. Техника выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди, спине, браса.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.3.2
	Самостоятельная работа№3 Написание письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».	2	
Тема 3.4. Техника кувырка, перека т назад в стойку на лопатка	Практические занятия№13 Техника кувырка, перека т назад в стойку на лопатках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.3.2

Строевые упражнения	Самостоятельная работа №4 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Развитие физического качества(координация)».	2	
Тема 3.5. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения	Практические занятия №14 Совершенствование техники кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.3
Строевые упражнения	Самостоятельная работа №4 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Развитие физического качества(координация)».	2	
Тема 3.6. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения	Практические занятия №15 Совершенствование техники кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Освоение техники стартов поворотов, ныряния ногами и головой.(Плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.3
Строевые упражнения	Самостоятельная работа №4 Защита презентации на тему: «Развитие физического качества(координация)».	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		36	
Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.	Практические занятия №16 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 ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.1
	Самостоятельная работа №5 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход	Практические занятия №17 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.1.1
	Самостоятельная работа №5 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход	Практические занятия №18 Совершенствование попеременно-двухшажного хода на учебном круге.	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.1
	Самостоятельная работа №5. Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	2	

Тема 4.4. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия№19 Техника одновременного-бесшажного хода.	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.3
	Самостоятельная работа№5 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.5. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия№20 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода.	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.1
	Самостоятельная работа№5 Защита презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 4.6. Техника одновременного-бесшажного хода	Практические занятия№21 Совершенствование техники одновременного-бесшажного хода	2	ЛР ₇ , ЛР ₁₈ ОК ₁ ПК.2.1
	Самостоятельная работа№6 Написание письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.7. Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия№22 Техника одновременного одношажного хода	2	ЛР ₂₀ ОК ₃ ПК.3.2
	Самостоятельная работа№6 Составление плана письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.8. Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия№23 Совершенствование одновременного одношажного хода	2	ЛР ₂₀ ОК ₃ ПК.2.1
	Самостоятельная работа№6 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Тема 4.9. Техника одновременного одношажного хода	Практические занятия№24 Совершенствование одновременного одношажного хода	2	ЛР ₂₀ ОК ₃ ПК.2.4
	Самостоятельная работа№6 Написание письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»	2	
Раздел 5. Гимнастика		24	
Тема 5.1. Техника кувырка вперёд в группировке	Практические занятия №25 Ознакомление студентов с формами текущей и промежуточной аттестации, основной и дополнительной литературой по курсу дисциплины и проведение	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.4

	инструктажа по технике безопасности. Техника кувырка вперёд в группировке Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)		
	Самостоятельная работа№7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Тема 5.2. Техника кувырка вперёд в группировке	Практические занятия №26 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.4
	Самостоятельная работа№7 Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Тема 5.3. Техника кувырка вперёд в группировке	Практические занятия№27 Совершенствование техники кувырка вперед в группировке. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(плавание)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.4
	Самостоятельная работа№7 Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Тема 5.4. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практические занятия №28 Техника опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР ₁₃ , ЛР ₉ ОК ₁₃ ПК.1.3
	Самостоятельная работа№7 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Тема 5.5. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Практические занятия №29 Совершенствование техники опорного прыжка.Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР ₁₃ , ЛР ₉ ОК ₁₃ ПК.1.3
	Самостоятельная работа№7 Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Тема 5.6. Техника опорного прыжка «Гимнастический	Практические занятия №30 Совершенствование техники опорного прыжка. Освоение элементов игры в водное поло.(плавание)	2	ЛР ₁₃ , ЛР ₉ ОК ₁₃ ПК.1.2

козёл»	Самостоятельная работа №7 Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».	2	
Раздел 6. Легкая атлетика		20	
Тема 6.1 Техника эстафетного бега.	Практические занятия №31 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 ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5
	Самостоятельная работа №8 Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».	2	
Тема 6.2 Техника эстафетного бега.	Практические занятия №32 Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5
	Самостоятельная работа №8 Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».	2	
Тема 6.3 Техника эстафетного бега.	Практические занятия №33 Совершенствование техники эстафетного бега. Освоение основных игровых элементов.(волейбол)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.2.5
	Самостоятельная работа №8 Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».	2	
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	Практические занятия №34 Техника бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.13
	Самостоятельная работа №8 Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».	2	
Тема 6.5. Кроссовая подготовка	Практические занятия №35 Совершенствование техники бега по пересеченной местности Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.(волейбол)	2	ЛР ₁₉ ОК ₆ ПК.1.4

	<i>Подвижная игра : игра в парах (с мячом) «Передай мяч»</i>		
	Самостоятельная работа №8 Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».	2	
<i>Промежуточная аттестация: зачёт ОГСЭ.04 Физическая культура (базовый уровень)</i>			
	Всего:		144

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 , 2001 аудитория

- 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 + eПриложение: 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 + eПриложение: 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 ОК1,6	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:		
У1- 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>ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;</p> <p>ЛР18.Понимающий сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявляющий к ней устойчивый интерес.</p> <p>ЛР7.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>ОК3.Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;</p> <p>ЛР20. 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>ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p> <p>ЛР19.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>ОК13.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; 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.</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: лекции, беседы.

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);
 - 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;
 - 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
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
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.							