

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПЕЦКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности
34.02.01 Сестринское дело**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий медицинский колледж» (далее – ГАПОУ «ЛМК»), г. Липецк, Липецкой области.

Разработчики:

Карпова Нина Сергеевна – преподаватель физической культуры ГАПОУ «Липецкий медицинский колледж».

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (далее – ЦМК) Физическая культура.

Протокол №_____ от «____» _____ 2022г.

Председатель ЦМК Физическая культура _____ (Карпова Н.С.)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР
_____ (Т.А. Корнаухова)

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 33 |
| 5. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВОК | 34 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ПССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Согласно ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- пользоваться врачебно-педагогическими тестами для определения работоспособности организма;
- использовать оздоровительные физические упражнения для профилактики и коррекции имеющегося системного заболевания;
- использовать средства физической культуры при развитии силы отдельных мышечных групп, гибкости, ловкости, воспитания выносливости;
- дозировать нагрузку при оздоровительных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- определять режимы двигательной активности для укрепления сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем;
- составлять комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, осанка).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- правила построения индивидуального комплекса физических упражнений при различных заболеваниях и дозирование нагрузки;
- методику воспитания физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости);
- правила построения и нормирования нагрузки при самостоятельных занятиях;
- физиологические механизмы утомления и восстановления организма;
- правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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), за 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 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.

При реализации адаптированной образовательной программы

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе:
 - при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
 - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального

оборудования;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.
- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического

работника и организующей помощи тьютора;

- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
- овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
- овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
- способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
- способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

4) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в

повседневной жизни;

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Улучшение показателей физического развития.
- Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

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

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часа (теория – 2 часа, практические занятия – 172 часов);
- самостоятельной работы обучающегося **174** 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) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| составление комплексов упражнений при различных заболеваниях | 100 |
| практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития | 42 |
| написание реферативных сообщений | 32 |
| Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | | 2 | - |
| Тема 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <p><i>Содержание учебной дисциплины</i></p> <p>1 Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>2 Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>4 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».</p> <p>5 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><i>Лабораторная работа не предусмотрена</i></p> <p><i>Контрольная работа не предусмотрена</i></p> <p><i>Практические занятия не предусмотрены</i></p> | 2 | 1 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | 2 | 3 |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия | | 10 | - |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 2 | 2 | | |
| | 1 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. | | | | |
| | 2 | Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. | | | | |
| | 3 | Современное состояние здоровья молодежи. | | | | |
| | 4 | Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | | | | |
| | 5 | Двигательная активность. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. | | | | |
| | 2 | Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. | | | | |
| | 3 | Современное состояние здоровья молодежи. | | | | |
| | 4 | Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. | | | | |
| | 5 | Двигательная активность. | | | | |
| <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | - | - | | | |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | - | - | | | |
| Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 2 | 2 | | |
| | 1 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | | | | |
| | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | | | | |
| | 3 | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | | | | |
| | 4 | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | | | | |
| | 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной | | | | |

| | | | | |
|--|----------|--|----------|----------|
| | | направленности. 3 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. | | |
| | | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 2 | 2 |
| | 1 | Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. | | |
| | 2 | Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. | | |
| | 3 | Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. | | |
| | 4 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 | Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. | | |
| | 2 | Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. | | |
| | 3 | Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. | | |
| | 4 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня | | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 4 | 2 |
| | 1 | Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. | | |
| | 2 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки | | |

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| физической подготовленности студентов. | 3 | физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 | Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. | | |
| | 2 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов. | | |
| | 3 | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | - | - |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | - | - | |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | | | 10 | 3 |
| Раздел 3. Легкая атлетика | | | 6 | - |
| Тема 1. Легкая атлетика. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 6 | 2 |
| | 1 | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование). | | |
| | 2 | Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения). | | |
| | 3 | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | | |
| <i>Практические занятия</i> | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|----------|
| | 1 | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения). | | |
| | 2 | | - | - |
| | 3 | Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | - | - |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | | 6 | 3 |
| | Раздел 4. Спортивные и национальные игры | | 22 | - |
| Тема 1. Спортивная игра «Волейбол» | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 4 | 2 |
| | 1 | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | | |
| | 2 | Правила игры. | | |
| | 3 | Техника безопасности игры. | | |
| | 4 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | | |
| | 5 | Игра по правилам. | | |
| <i>Практические занятия</i> | | | | |
| | 1 | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной | | |

| | | | | |
|--|--|---|----------|----------|
| | | <p>рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>5 Игра по правилам.</p> | | |
| <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | - | - |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | - | - |
| Тема 2. Спортивная игра «Баскетбол» | | Содержание учебной дисциплины | 4 | 2 |
| | | <p>1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>5 Игра по правилам.</p> | | |
| | | Практические занятия | | |
| | | <p>1 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>2 Правила игры.</p> <p>3 Техника безопасности игры.</p> <p>4 Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> | | |

| | | | | |
|---|----------|---|----------|----------|
| | 5 | Игра по правилам. <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | |
| | | | - | - |
| | | | - | - |
| Тема 3. Игра «Бадминтон» | | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 2 | 2 |
| | 1 | Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | | |
| | 2 | Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. | | |
| | 3 | Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. | | |
| | 4 | Правила игры. | | |
| | 5 | Техника безопасности игры. | | |
| | 6 | Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). | | |
| | 7 | Игра по правилам. | | |
| | | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 | Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | | |
| | 2 | Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. | | |
| | 3 | Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. | | |
| | 4 | Правила игры. | | |
| | 5 | Техника безопасности игры. | | |
| | 6 | Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | пар (микст). Игра по правилам. | | |
| | | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 4. Национальная игра «Лапта» | | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 4 | 2 |
| | 1 | Стойка игрока. | | |
| | 2 | Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом. | | |
| | 3 | Ловля и передача мяча в парах на месте. | | |
| | 4 | Правила игры. | | |
| | 5 | Техника безопасности игры. | | |
| | 6 | Игра в русскую лапту. | | |
| | | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 | Стойка игрока. | | |
| | 2 | Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом. | | |
| | 3 | Ловля и передача мяча в парах на месте. | | |
| | 4 | Правила игры. | | |
| | 5 | Техника безопасности игры. | | |
| | 6 | Игра в русскую лапту. | | |
| | | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 5. Национальная игра «Горелки» | | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 4 | 2 |
| | 1 | Правила игры. | | |
| | 2 | Техника безопасности игры. | | |
| | 3 | Игра в горелки. | | |
| | | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 | Правила игры. | | |
| | 2 | Техника безопасности игры. | | |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|----------|
| | 3 | Игра в горелки. | | |
| | | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 6. Национальная игра «Городки» | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 4 | 2 |
| | 1 | Изучение техники игры «Городки». | | |
| | 2 | Хват ручки биты. | | |
| | 3 | Исходные положения (стойки). | | |
| | 4 | Замах (отведение биты). | | |
| | 5 | Разгон и выброс биты. | | |
| | 6 | Техника основного броска. | | |
| | 7 | Правила игры. | | |
| | 8 | Техника безопасности игры. | | |
| | 9 | Игра городки. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | |
| | 1 | Изучение техники игры «Городки». | | |
| | 2 | Хват ручки биты. | | |
| | 3 | Исходные положения (стойки). | | |
| | 4 | Замах (отведение биты). | | |
| | 5 | Разгон и выброс биты. | | |
| | 6 | Техника основного броска. | | |
| | 7 | Правила игры. | | |
| | 8 | Техника безопасности игры. | | |
| | 9 | Игра городки. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | 22 | 3 |
| Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. | | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | - |
| Тема 1. Гимнастика | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 2 | 2 |
| | 1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | 2 <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 2. Фитбол-гимнастика | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 8 | 2 |
| | 1 Правильная посадка на фитболе. | | |
| | 2 Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | | |
| | 3 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | | |
| | 4 Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола. | | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Правильная посадка на фитболе. | | |
| | 2 Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | | |
| | 3 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. | | |
| | 4 Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | | 10 | 3 |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 6 | - |
| Тема 1. Лыжная подготовка. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 6 | 2 |
| | 1 Овладение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. | | |
| | 2 Овладение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». | | |
| | 3 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Овладение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. | | |
| | 2 Овладение и совершенствование техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». | | |
| | 3 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». | | |

| | | | |
|---|--|------------|----------|
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | | 6 | 3 |
| Раздел 7. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК) | | 118 | - |
| Тема 1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 4 | 2 |
| | 1 ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. | | |
| | 2 ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. | | |
| | 2 Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | |
| Тема 2. ЛФК при сколиозе позвоночника. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 4 | 2 |
| | 1 ЛФК при сколиозе позвоночника. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Изучение комплексов ЛФК при сколиозе позвоночника. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|----|---|--|--|
| Тема 3. ЛФК при нарушении осанки. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 12 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при нарушении осанки. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при нарушении осанки. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | - | - | - | | |
| Тема 4. ЛФК при заболеваниях суставов. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 10 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при заболеваниях суставов. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях суставов. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | - | - | - | | |
| Тема 5. ЛФК при заболевании сердечно- сосудистой системы. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 4 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония). | | | | |
| | 2 | ЛФК при ишемической болезни сердца. | | | | |
| | 3 | ЛФК при вегетососудистой дистонии. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония). | | | | |
| | 2 | Изучение комплексов ЛФК при ишемической болезни сердца. | | | | |
| | 3 | Изучение комплексов ЛФК при вегетососудистой дистонии. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| Тема 6. ЛФК при заболеваниях | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 4 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии). | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| дыхательной системы. | 2 | ЛФК при бронхиальной астме. | | |
| | 3 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | | |
| | 4 | Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии). | | |
| | 2 | Изучение комплексов ЛФК при бронхиальной астме. | | |
| | 3 | Дыхательная гимнастика Стрельниковой. | | |
| | 4 | Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | |
| Тема 7. ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | | |
| | 1 | ЛФК при гастрите. | | |
| | 2 | ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. | | |
| | 3 | ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. | | |
| | 4 | ЛФК при хроническом холецистите. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при гастрите. | | |
| | 2 | Изучение комплексов ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей. | | |
| | 3 | Изучение комплексов ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. | | |
| | 4 | Изучение комплексов ЛФК при хроническом холецистите. | | |
| <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | |
| Тема 8. ЛФК при заболевании | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | | |
| | 1 | ЛФК при пиелонефrite. | | |
| | 2 | ЛФК при нефроптозе. | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|-----------|----------|--|--|
| почек и мочеполовой системы. | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при пиелонефrite. | | | | |
| | 2 | Изучение комплексов ЛФК при нефроптозе. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| Тема 9. ЛФК при эндокринных и обменных заболеваниях. | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 12 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при ожирении. | | | | |
| | 2 | ЛФК при сахарном диабете. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| | 1 | Изучение комплексов ЛФК при ожирении. | | | | |
| Тема 10. ЛФК при венозной недостаточности. | 2 | Изучение комплексов ЛФК при сахарном диабете. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 10 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при венозной недостаточности. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| Тема 11. ЛФК при миопии. | 1 | Изучение комплексов ЛФК при венозной недостаточности. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 10 | 2 | | |
| | 1 | ЛФК при миопии. | | | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| Тема 12. Упражнения на | 1 | Изучение комплексов ЛФК при миопии. | | | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | | | | | |
| 1 | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | | 6 | 2 | | |
| | Комплексы упражнений на равновесие, координацию. | | | | | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| равновесие, координацию. | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Изучение комплексов упражнений на равновесие, координацию. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 13. Упражнения на релаксацию. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 6 | 2 |
| | 1 Комплексы упражнений на релаксацию. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Изучение комплексов упражнений на релаксацию. | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 14. Основы самомассажа. | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 10 | 2 |
| | 1 Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы. | | |
| | 2 Техника самомассажа отдельных частей тела. | | |
| | 3 Методические основы самомассажа. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Овладение основными приемами самомассажа. | | |
| | 2 Овладение техникой самомассажа отдельных частей тела | | |
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| Тема 15. Ведение дневника самоконтроля. | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Содержание учебной дисциплины</i> | 10 | 2 |
| | 1 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). | | |
| | 2 Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера) | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | 1 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). | | |
| | 2 Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера) | | |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | <i>Лабораторная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| | <i>Контрольная работа не предусмотрена</i> | - | - |
| <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений. | 118 | 3 | |
| ВСЕГО: | 344 | | - |

Для характеристики уровня усвоения 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 ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы, эллиптические тренажеры);
- бадминтон, городки, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, фитболы, гимнастические мячи;
- гимнастические коврики, скакалки, обручи, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16кг, секундомеры, весы напольные, гимнастические ролики;
- силовой инвентарь (блинсы, штанги, грифы);
- комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Для студентов

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2019.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2019.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2019.
4. Гамирова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2021.
5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум – М.: Юрайт, 2019.
6. Новичихина Е.В. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы – Нерюнгри: изд-во ТИ (ф) СВФУ, 2020.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО – М., 2019.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2021.
9. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2019.
- 10.Степашинова Э.Я. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М., 2019.
- 11.Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов – Мн.: Тесей, 2021.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта

- Российской Федерации);
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»);
 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
 4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| 1 | 2 |
| <i>Освоенные умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| <i>Усвоенные знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта; оценка выполнения практического задания: общеразвивающих комплексы упражнений; дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям; самомассаж. |

5. ЛИСТ КОРРЕКТОРОВОК