

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



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

для специальности

32.02.01 Медико-профилактическое дело

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 32.02.01 Медико-профилактическое 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 \_\_\_\_\_ (Карпова Н.С.)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ (Т.А. Корнаухова)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

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

# **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 32.02.01 Медико-профилактическое дело.

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

Согласно ФГОС по специальности СПО 32.02.01 Медико-профилактическое дело учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ПССЗ.

### **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 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно повышать квалификацию.

ОК 15. 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 осмыслинию и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
  - способность к осмыслинию 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 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа (теория – 2 часа, практические занятия – 170 часов);
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## **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>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
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	30
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		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
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>		16	-

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

		направленности. <b>3</b> Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. <b>4</b> 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>	<b>1</b> Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. <b>2</b> Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. <b>3</b> Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. <b>4</b> Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<i>Практические занятия</i>	<b>1</b> Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту. <b>2</b> Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. <b>3</b> Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья. <b>4</b> 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>	<b>1</b> Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту. <b>2</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки	<b>8</b>	<b>2</b>

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.		16	3	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		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>				

	<b>1</b>	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).		
	<b>2</b>			
	<b>3</b>	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.			<b>6</b> <b>3</b>
	<b>Раздел 4. Спортивные и национальные игры</b>			<b>16</b> -
Тема 1.  Спортивная игра «Волейбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>			<b>4</b> <b>2</b>
	<b>1</b>	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.		
	<b>2</b>	Правила игры.		
	<b>3</b>	Техника безопасности игры.		
	<b>4</b>	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	<b>5</b>	Игра по правилам.		
<i>Практические занятия</i>				
	<b>1</b>	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><b>2</b> Правила игры.</p> <p><b>3</b> Техника безопасности игры.</p> <p><b>4</b> Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><b>5</b> Игра по правилам.</p>		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<b>Тема 2.</b> <b>Спортивная игра «Баскетбол»</b>		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<b>4</b>	<b>2</b>
		<p><b>1</b> 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><b>2</b> Правила игры.</p> <p><b>3</b> Техника безопасности игры.</p> <p><b>4</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p><b>5</b> Игра по правилам.</p>		
		<i>Практические занятия</i>		
		<p><b>1</b> 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><b>2</b> Правила игры.</p> <p><b>3</b> Техника безопасности игры.</p> <p><b>4</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>		

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

		пар (микст). Игра по правилам.		
	7	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
Тема 4. Национальная игра «Лапта»		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	2	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>	2	2
	1	Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		
	3	Игра в горелки.		
		<i>Практические занятия</i>		
	1	Правила игры.		
	2	Техника безопасности игры.		

	<b>3</b>	Игра в горелки.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
<b>Тема 6. Национальная игра «Городки»</b>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>1</b>	Изучение техники игры «Городки».		
	<b>2</b>	Хват ручки биты.		
	<b>3</b>	Исходные положения (стойки).		
	<b>4</b>	Замах (отведение биты).		
	<b>5</b>	Разгон и выброс биты.		
	<b>6</b>	Техника основного броска.		
	<b>7</b>	Правила игры.		
	<b>8</b>	Техника безопасности игры.		
	<b>9</b>	Игра городки.		
	<i>Практические занятия</i>			
	<b>1</b>	Изучение техники игры «Городки».		
	<b>2</b>	Хват ручки биты.		
	<b>3</b>	Исходные положения (стойки).		
	<b>4</b>	Замах (отведение биты).		
	<b>5</b>	Разгон и выброс биты.		
	<b>6</b>	Техника основного броска.		
	<b>7</b>	Правила игры.		
	<b>8</b>	Техника безопасности игры.		
	<b>9</b>	Игра городки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> <i>Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях.</i>		<b>16</b>	<b>3</b>	

Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>14</b>	-
Тема 1.  Гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<b>8</b>	<b>2</b>
	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>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>	<b>6</b>	<b>2</b>
	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.	<b>14</b>	<b>3</b>
	<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	-
Тема 1.  Лыжная подготовка.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	<b>6</b>	<b>2</b>
	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.		<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 7. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК)</b>		<b>112</b>	-
<b>Тема 1.</b> <b>ЛФК при остеохондрозе позвоночника</b>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	<b>1</b> ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	<b>2</b> ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		
	<b>1</b> Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	<b>2</b> Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			
<b>Тема 2.</b> <b>ЛФК при сколиозе позвоночника.</b>	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	4	2
	<b>1</b> ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		
	<b>1</b> 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>					
Тема 4. ЛФК при заболеваниях суставов.	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		10	2		
	1	ЛФК при заболеваниях суставов.				
	<i>Практические занятия</i>					
	1	Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях суставов.				
Тема 5. ЛФК при заболевании сердечно- сосудистой системы.	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<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.				
Тема 6. ЛФК при заболеваниях	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		4	2		
	1	ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).				

дыхательной системы.	<b>2</b>	ЛФК при бронхиальной астме.		
	<b>3</b>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		
	<b>4</b>	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		
	<i>Практические занятия</i>			
	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).		
	<b>2</b>	Изучение комплексов ЛФК при бронхиальной астме.		
	<b>3</b>	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		
	<b>4</b>	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>			
	<b>1</b>	ЛФК при гастрите.		
	<b>2</b>	ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.		
	<b>3</b>	ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.		
	<b>4</b>	ЛФК при хроническом холецистите.		
	<i>Практические занятия</i>			
	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при гастрите.		
	<b>2</b>	Изучение комплексов ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.		
	<b>3</b>	Изучение комплексов ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.		
	<b>4</b>	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>			
	<b>1</b>	ЛФК при пиелонефrite.		
	<b>2</b>	ЛФК при нефроптозе.		

почек и мочеполовой системы.	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при пиелонефrite.				
	<b>2</b>	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>		<b>12</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	ЛФК при ожирении.				
	<b>2</b>	ЛФК при сахарном диабете.				
	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при ожирении.				
Тема 10. ЛФК при венозной недостаточности.	<b>2</b>	Изучение комплексов ЛФК при сахарном диабете.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		<b>10</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	ЛФК при венозной недостаточности.				
	<i>Практические занятия</i>					
Тема 11. ЛФК при миопии.	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при венозной недостаточности.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		<b>8</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	ЛФК при миопии.				
	<i>Практические занятия</i>					
Тема 12. Упражнения на	<b>1</b>	Изучение комплексов ЛФК при миопии.				
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>					
	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		<b>6</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	Комплексы упражнений на равновесие, координацию.				

равновесие, координацию.	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	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>		<b>6</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	Комплексы упражнений на релаксацию.				
	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	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>		<b>8</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы.				
	<b>2</b>	Техника самомассажа отдельных частей тела.				
	<b>3</b>	Методические основы самомассажа.				
	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	Овладение основными приемами самомассажа.				
	<b>2</b>	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>		<b>8</b>	<b>2</b>		
	<b>1</b>	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).				
	<b>2</b>	Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнера)				
	<i>Практические занятия</i>					
	<b>1</b>	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).				
	<b>2</b>	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.	<b>112</b>	<b>3</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>344</b>		-

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, 2020.
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, 2019.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО – М., 2021.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2019.
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., 2020.
- 11.Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов – Мн.: Тесей, 2019.

## **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта

Российской Федерации);

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

## **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<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**