

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Владимирской области  
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

---

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ ВО

«Владимирский базовый  
медицинский колледж»

И.М. Морозова

(приказ № 105-ОД от «01» сентября 2022 года)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

31.02.03 Лабораторная диагностика

2022 год

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Владимирской области  
«Владимирский базовый медицинский колледж»**

«СОГЛАСОВАНО»

с работодателем:

главный врач ГБУЗ ВО

«Областная стоматологическая поликлиника»

от «30» августа 2022 года  Нелюбина Е.А.



от «30» августа 2022 года

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета

протокол №1

от «30» августа 2022 года

«СОГЛАСОВАНО»

ЦМК ОГСЭ

протокол № 1

от «26» августа 2022 года


Председатель ЦМК

 /Кондакова Е.А.

**Разработчики:** Деваев И.П., преподаватель

**Рецензенты:**

**Внутренний рецензент:** Тимофеева О.А., к.п.н., методист.

 Тимофеева О.А.  
(подпись) (расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

**Внешний рецензент:** Гурская С.Е., Президент Владимирской региональной Ассоциации  
средних медицинских работников Владимирской области.

 Гурская С.Е.  
(подпись) (расшифровка подписи)

«29» августа 2022 года

Владимир, 2022 год

**Рецензия**  
**на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**  
**по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика,**  
**разработанную Деваевым И.П., преподавателем**  
**ГБПОУВО «Владимирский базовый медицинский колледж»**

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 970 от 11.08.2014.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, составлена на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию в соответствии с приказом департамента образования Владимирской области от 13.12.2010 №1096.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.

С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

**Внутренний рецензент:** Тимофеева О.А., методист.



(подпись)

Тимофеева О.А.

(расшифровка подписи)



**Рецензия**  
**на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура**  
**по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика,**  
**разработанную Деваевым И.П., преподавателем**  
**ГБПОУВО «Владимирский базовый медицинский колледж»**

Представленная рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 970 от 11.08.2014.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, составлена на основе примерной программы, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию в соответствии с приказом департамента образования Владимирской области от 13.12.2010 №1096.

В программе сформулированы цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины. Все разделы рабочей программы направлены на приобретение знаний и умений. Содержание учебной дисциплины раскрывается в четкой логической последовательности.

Структура рабочей программы включает паспорт программы учебной дисциплины, структуру, содержание учебной дисциплины, условия реализации программы, контроль и оценку результатов освоения данной дисциплины.

Объем учебных часов дисциплины соответствует рабочему учебному плану по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика.

Федеральный компонент представлен в полном объеме.

С целью развития интереса студентов к учебно-исследовательской работе предусматривается использование различных видов самостоятельной внеаудиторной работы. Количество часов самостоятельной работы соответствует рабочему учебному плану.

Разработанные формы и методы контроля текущей успеваемости направлены на оценку результатов обучения. Итоговый контроль освоения знаний и умений осуществляется в форме дифференцированного зачета в соответствии с учебным планом.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной литературы включает современные источники за последние 5 лет.

Данная рабочая программа актуальна, соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, может быть рекомендована для использования при реализации программы подготовки специалистов среднего звена.

**Внешний рецензент:** Гурская С.Е., Президент Владимирской региональной Ассоциации средних медицинских работников Владимирской области.

(подпись)



Гурская С.Е.

(расшифровка подписи)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	с. 6
<b>2.СТРУКТУРА ОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	24
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	27

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>5.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>с. 6</b>
<b>6.СТРУКТУРА ОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>7.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>8.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>26</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области здравоохранения при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

**Освоение учебной дисциплины требует сформированности следующих ОК:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их 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 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 повышение 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 и человеку.

ОК 12. Оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь при неотложных состояниях.

ОК 13. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	170
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрена</i>	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрена</i>	*
Составление комплексов упражнений	5
Написание реферата	5
Работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	162
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, Самостоятельная работа обучающихся обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		8	
<b>ОГСЭ.00</b>	Теория и практика физической культуры		
<b>Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание	2	
	1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2. Социальные функции физической культуры		
	3. Физическая культура в структуре профессионального образования		
	4. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие		
	5. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
	6. Характеристика основных составляющих здорового образа жизни		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка реферата 2.Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений	6	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		92	
<b>Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег-разновидности. Прыжки в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1 Обучение специальной разминке в легкой атлетике		
	2 Обучение специальным беговым упражнениям – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом.		
	3 Обучение прыжкам в длину с места толчком с двух ног. Упражнения на гибкость		
	Практические занятия	6	
	1.Овладение специальной разминкой в легкой атлетике.		
	2.Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом.		
	3.Овладение техникой выполнения многоскоков одной и двух ног.		
	4.Ознакомление с упражнениями для развития гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	1.Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. 2. Заполнение рабочей тетради.		
<b>Тема 2.2.Техника выполнения прыжков в длину с места (Контрольный норматив)</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	1 Бег. Разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива.		
	2 Прием контрольных нормативов.		
	3 Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.		
	Практические занятия	<b>6</b>	
	Практические занятия 1. Овладение техникой прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» 2. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». 3. Выполнение контрольных нормативов в прыжках в длину. 4. Выполнение функций помощника судьи в одном из видов легкой атлетики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3.Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта, бега по дистанции.</b>	1.Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки. 2.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.		
	Содержание учебного материала	<b>4</b>	
	1 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции		
	2 Пробегание коротких отрезков с высокого старта		
	3 Старт по сигналу. Бег 30,60,100 метров с высокого старта.		
	Практические занятия	<b>4</b>	
	1.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3.Совершенствование техники выполнения специальных упражнений и ОРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>4</b>	
	1.Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. 2.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.		
<b>Тема 2.4. Демонстрация</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	



техники бега с высокого старта на дистанции 100м (Контрольный норматив).	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции		
	2	Бег 100 м на время с высокого старта по сигналу стартера.		
	3	Прием контрольных нормативов.		
	Практические занятия		2	
	1.Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 3.Совершенствование техники выполнения специальных упражнений и ОРУ. 4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. 2. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		6	
	1	Разминочные упражнения на короткие дистанции.		
	2	Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров		
	3	Передача в линейной, встречной эстафете.		
	Практические занятия		6	
	1.Совершенствование разминочных упражнений на короткие дистанции. 2. Обучение передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров			
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Тема 2.6.Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	Содержание учебного материала		4	
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции.		
	2	Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью.		
	3	Челночный бег.		
	Практические занятия		4	
	1. Совершенствование разминочных упражнений на короткие дистанции. 2. Овладение техники челночного бега.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1.Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». 2.Заполнение рабочей тетради.			

Тема 2.7. Челночный бег 3х10 на время (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		6
	1	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции	
	2	Проведение челночного бега на дистанции 3х10м на улице.	
	3	Прием контрольных нормативов	
	Практические занятия		6
	1.Совершенствование и закрепление разминочных упражнений на короткие дистанции. 2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». 3.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.8.Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	Содержание учебного материала		4
	1	Техника выполнения метания теннисного мяча.	
	2	Разбег, скачок, финальное усилие.	
	3	Метание с места и с разбега	
	Практические занятия		4
	1.Ознакомление с техникой метания. 2.Обучение и совершенствование техники метания с разбега.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». 3.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.9.Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала		4
	1	Метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	
	2	Прием контрольного норматива.	
	Практические занятия		4
	1.Совершенствование и закрепление техники метания малого мяча в цель.		



	2. Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. 2.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 2.10. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	2	
	1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции: высокому старту, стартовому разбегу, бегу по прямой, по повороту, финишированию.		
	2 Повышение уровня ОФП		
	3 Развитие общей и скоростно-силовой выносливости		
	4 Прием контрольных нормативов.		
	Практические занятия	2	
	1. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.		
	2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	3. Совершенствование уровня ОФП и специальной подготовки.		
	4. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. 2.Выполнение дыхательных, ОРУ, утренней гимнастики.		
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		40	
Тема 3.1. Воспитание физических и морально-волевых качеств.	Содержание учебного материала	20	
	1. Развитие силовых способностей.		
	2. Развитие ловкости.		
	3. Развитие гибкости.		
	4. Развитие быстроты.		
	5. Развитие выносливости.		
	6. Развитие морально-волевых качеств.		
	7. Прием контрольных нормативов.		
	Практические занятия	20	
	1. Совершенствование общеразвивающих упражнений направленных на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости.		

	2. Выполнение комплексов шейпинга и аэробики. 3. Выполнение подвижных и спортивных игр. 4. Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Посещение тренажерного и игрового зала 2.Выполнение упражнений на все группы мышц в домашних условиях 3.Составление комплексов ОРУ.	20	
<b>Раздел 4. Марш-бросок</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Ходьба и бег в различных условиях естественной пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с личной гигиеной и предупреждением травм.		
	2. Овладение техникой ходьбы и бега при выполнении марш- броска.		
	3. Овладение техникой преодоления естественных препятствий.		
	Практическое занятие 1. Обучение и закрепление техники ходьбы и бега. 2. Обучение и закрепление преодоления естественных препятствий.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности и воспитание выносливости	4	
<b>Тема 4.2.Совершенствование техники выполнения марш-броска.</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Обучение и закрепление бега и ходьбы с различной интенсивностью на различных участках пересеченной местности.		
	2. Прием контрольных нормативов.		
	Практическое занятие 1. Совершенствование техники передвижения по пересеченной местности. 2. Выполнение контрольных нормативов в марш-броске девушки-3 км., юноши -6 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега по пересеченной местности и воспитание выносливости	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>	
<b>Тема 5.1. Техника попеременных и одновременных ходов.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода.		
	2. Овладение бесшажного хода.		
	3. Овладение техникой одновременного одношажного хода.		
	4. Овладение техникой одновременного двухшажного хода.		



	5.	Овладение техникой перехода с одного хода на другой.		
	6.	Применение изученных ходов на учебно- тренировочном круге.		
	Практические занятия 1. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники попеременных и одновременных ходов, воспитание выносливости.		6	
<b>Тема 5.2. Техника подъемов и спусков.</b>	Содержание учебного материала		6	
	1	Овладение техникой подъемов ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		
	2	Овладение техникой спусков в основной низкой и высокой стойках, «лесенкой».		
	3	Применение изученных способов на учебно- тренировочной трассе.		
	Практические занятия 1. Обучение и закрепление техники подъемов и спусков.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники подъемов и спусков, воспитание координации и ловкости.		6	
<b>Тема 5.3. Техника поворотов на месте и в движении.</b>	Содержание учебного материала		6	
	1	Овладение техникой поворотов на месте переступанием, прыжком и махом.		
	2	Овладение техникой поворотов переступанием, «упором», «шлугом».		
	Практические занятия 1. Закрепление техники поворотов на прямой площадке и на склоне.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники поворотов на месте и в движении, воспитание координации и ловкости.		6	
<b>Тема 5.4. Техника торможения.</b>	Содержание учебного материала		4	
	1	Овладение техникой торможения «упором», «шлугом», боковым соскальзыванием.		
	Практические занятия 1. Закрепление техники на склоне.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники торможения, воспитание координации и ловкости.		4	
<b>Тема 5.5. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала		6	
	1	Применение тактики лыжных ходов на дистанции.		
	2	Распределение сил на дистанции.		
	3	Применение тактики прохождения спусков и подъемов.		
	4	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3 км. у девушек, 5 км. у юношей.		

	Практические занятия 1. Совершенствование техники изученных ходов. 2. Совершенствование техники спусков и подъемов. 3. Совершенствование техники поворотов и торможения. 4. Выполнение контрольных нормативов.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники лыжных ходов, воспитание выносливости.	6	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		40	
Тема 6.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	2	
	1 Виды гимнастики.		
	2 Терминология		
	3 Общеразвивающие упражнения.		2
	Практические занятия		
	1. Ознакомление с гимнастикой и ее терминологией. 2. Показ техники выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Совершенствование техники выполнения ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 3. Заполнение рабочей тетради.		
	Содержание учебного материала	6	
	1 Проведение комплекса ОРУ продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет		
Тема 6.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив)	2 Прием контрольного норматива		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование и закрепления техники выполнения ОРУ 2. Выполнения контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	



	1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради		
Тема 6.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинация элементов.	Содержание учебного материала	2	
	1 Акробатические упражнения		
	2 Кувырки.		
	3 Комбинации элементов		
	Практические занятия	2	
	1.Обучение акробатическим упражнениям, кувыркам, комбинаций. 2. Совершенствование техники выполнения, акробатических упражнений, кувырков, комбинаций.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.4. Кувырок вперед, назад –техника выполнения.	1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». Заполнение рабочей тетради.		
	Содержание учебного материала	2	
	1 Кувырок вперед, назад – техника выполнения		
	2 Длинный кувырок (юноши).		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение ОРУ упражнений. 2. Совершенствование и закрепления техники выполнения приемов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.5. Кувырок	1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 4. Заполнение рабочей тетради		
	Содержание учебного материала	4	



вперед, назад, стойка, упражнение «Мост», «Березка» комбинация элементов (Контрольный норматив)	1	Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)		
	2	Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинация элементов (юноши). Прием контрольного норматива.		
	Практические занятия		4	
	1. Совершенствование техники выполнения кувырок вперед, назад, стойки. 2. Выполнение контрольного норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 4. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6.6 Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке.	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения в равновесии.		
	2	Ходьба по бревну, гимнастической скамейке		
	Практические занятия		2	
	1. Выполнение ОРУ 2. Совершенствование техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке.			
	Содержание учебного материала		2	
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 4. Заполнение рабочей тетради.			
Тема 6.7. Упражнения в равновесии. (Контрольные нормативы)	Содержание учебного материала		2	
	1	Упражнения в равновесии. (Прием норматива).		
	Практические занятия		2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ 2. Совершенствование и закрепление техники выполнения ходьбы по гимнастической скамейке. 3. Выполнение контрольного норматива.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.			

	2. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». 4. Заполнение рабочей тетради.		
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b>		52	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая физическая подготовка.		
	2 Силовые упражнения.		
	3 Снаряды, подходы, повторы.		
	4 Тренажеры – виды, техника безопасности.		
	Практические занятия	2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ		
	2. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». 4. Заполнение рабочей тетради		
Тема 7.2. Общая физическая подготовка. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	Содержание учебного материала	2	
	1 Общая физическая подготовка.		
	2 Силовые упражнения.		
	3 Снаряды, подходы, повторы.		
	4 Тренажеры – виды, техника безопасности.		
	Практические занятия	2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ		
	2. Ознакомление с круговой тренировкой на тренажерах.		
	3. Совершенствование выполнения техники при занятиях на тренажерах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		



	4.Заполнение рабочей тетради		
Тема 7.3.Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала	6	
	1 Упражнения для развития силы рук.		
	2 Отжимания от пола. (Прием норматива)		
	3 Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия	6	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
	2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики.		
Тема 7.4.Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением	3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		
	4.Заполнение рабочей тетради.		
	Содержание учебного материала	2	
	1 Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук		
	2 Упражнения с отягощением.		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
	2.Выполнения комплекса ОРУ для нижних конечностей.		
	3.Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 7.5.Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив).	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики.		
	3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		
	4.Заполнение рабочей тетради.		
	Содержание учебного материала	6	
	1 Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Прием контрольного норматива).		
	2 Упражнения для развития силы мышц ног		
	Практические занятия	6	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для верхнего плечевого пояса.		
	2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». 4.Заполнение рабочей тетради		
Тема 7.6.Упражнения для развития мышц туловища.	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины)		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		
	4.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 7.7.Прыжки со скакалкой за 1 мин. (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала	4	
	1 Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Прием норматив).		
	Практические занятия	4	
	1.Выполнения комплекса ОРУ для развития прыгучести.		
	2.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		
	4.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 7.8.Упражнения для развития силы мышц спины и плеч.	Содержание учебного материала	2	
	1 Упражнения для развития силы мышц плеча.		
	2 Подтягивание из виса, из виса лежа.		
	Практические занятия	2	
	1.Выполнения комплекса силовых упражнений (в парах и с отягощениями)		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. 2.Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. 3.Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг».		



	4.Заполнение рабочей тетради.		
<b>Раздел 8. Туризм.</b>		20	
Тема 8.1. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание учебного материала	10	
	1 Ознакомление с индивидуальным снаряжением туриста.		
	2 Обучение установки палатки, укладки рюкзака, разведению костров, преодолению препятствий, оказанию первой медицинской помощи.		
	3 Изучение элементов топографии.		
	4 Обучение оказания первой медицинской помощи.		
	5 Организация бивака.		
	6 Обучение установки палатки.		
	7 Определение сторон горизонта		
	8 Выполнение техники преодоления препятствий.		
	Практические занятия	10	
	1. Выполнение нормативных требований по туристическому походу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Подбор индивидуального снаряжения.		
	2.Изучение топографических знаков.		
	3.Укомплектование аптечки первой медицинской помощи.		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>		16	
Тема 9.1.Броски с места и в движении .Штрафной бросок (Контрольный норматив).	Содержание учебного материала	4	
	1 Броски с места и в движении		
	2 Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек		
	3 Штрафной бросок. (Прием контрольного норматива).		
	Практические занятия	4	
	1.Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо с места.		
	2. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.		
	4.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.		
	2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».		
	3. Заполнение рабочей тетради.		
Тема 9.2.Ведение мяча, техника передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	
	1 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий.		



Ловля мяча.	2	Ловля мяча двумя руками		
		Практические занятия	2	
		1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага бросок».		
		2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 9.3. Ловля и передача мяча способом от груди, из-за головы двумя руками (Контрольный норматив)		1.Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.		
		2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».		
		3. Заполнение рабочей тетради		
		Содержание учебного материала	2	
		1.Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Прием контрольного норматива).		
		Практические занятия	2	
		1.Совершенствование и закрепление техники ловли и передачи способом от груди из-за головы двумя руками.		
Раздел 10. Оценка уровня физического развития		2.Выполнение контрольного норматива.		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		1.Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.		
		2.Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол».		
		3.Заполнение рабочей тетради.		
Тема 10.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.			8	
		Содержание учебного материала	2	
	1	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		
	2	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		
	3	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов		
		Практическое занятие	2	
		1. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.		
Тема 10.2. Оценка		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		1. Изучение первоисточников		
		Содержание учебного материала	2	
	1	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		

уровня физического развития. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	Обучение корректирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).		
	3	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		
	Практическое занятие 1. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучение первоисточников		2	
	Всего		344	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04. Физическая культура

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- стол для преподавателя;
- зеркало;
- аптечка;
- весы напольные
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- телевизор;
- видеомagniтофон;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- навесные перекладины;
- штанги;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- рюкзаки;
- палатки;
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 17.02.2021). — Текст : электронный

##### Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — ISBN 978-5-406-04754-5. — URL: <https://book.ru/book/918488> (дата обращения: 17.02.2021). — Текст : электронный.

##### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	Экспертная оценка результатов выполнения комплексов упражнений Тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none"><li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li><li>• основы здорового образа жизни</li></ul>	Экспертная оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта Экспертная оценка выполнения практического заданий