

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
**ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Профиль получаемого профессионального образования: **естественнонаучный**

Код и наименование специальности: **34.02.01 Сестринское дело**

Квалификация выпускника: **медицинская сестра(брат)**

Форма обучения: **очная**

Курс: **2,3**

Семестр: **3,4,5,6**

2024г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № от «05» 09 2020 г.

Председатель П(Ц)К



Подпись



ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по НМР



Подпись

ФИО

11 сентября 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

разработана на основе требований:

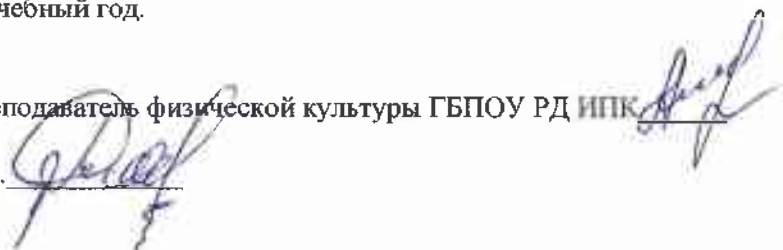
-- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело**, базовой подготовки, входящий в состав укрупненной группы специальностей **34.00.00 Сестринское дело»** утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 502(зарегистрировано в Минюсте России 18.06.014 №32766

с учетом:

- профиля получаемого образования;
- примерной программы;
- рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

Разработчик: Исамагомедова А.Д., преподаватель физической культуры ГБПОУ РД ИПК

Рецензенты/ эксперты: Магомедов К.З.



## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                            |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                           |  |
| 1.1. Область применения программы.....                                                                     |  |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ/ППКСЗ): ..... |  |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины, результаты освоения дисциплины: .....                                       |  |
| 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: .....                              |  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                                  |  |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....                                                    |  |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....                                                 |  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                       |  |
| 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....                                   |  |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения .....                                                              |  |
| <b>4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ: .....</b>             |  |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 34.02.01 Сестринское дело (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565, зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828).

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

Дисциплина относится к группе общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Учебная дисциплина имеет практическую направленность и имеет межпредметные связи с учебными дисциплинами и профессиональными модулями:

ОП.11 Безопасность жизнедеятельности;

ПМ.01 Проведение профилактических работ;

ПМ.02 Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах;

ПМ.03 Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных экстремальных состояниях;

ПМ.04 Выполнение работ по профессии младшей медицинской сестры по уходу за больными;

### **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

| Общие и профессиональные компетенции                                                                      | Дескрипторы сформированности (действия)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи.Определение потребности в информации.Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана. | Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 2.Осуществлять                                                                                         | Планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Определять задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Номенклатура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| 1                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.                               | информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач. Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности. | поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска. Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска. | информационных источников применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования информации. Формат оформления результатов поиска информации.                     |
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                                                   | Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.                                                                                                                      | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.                                                                                                             | Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                               | Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                   | Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                                                                                                    | Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.                                                                                                      |
| ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.                                                                                                                                                                                            | Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.                                                                                                                                                                                                     | Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.                                                                                                 |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в                                           | Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Обеспечивать                                                                                                                                                                                                                                            | Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения                                                                                                                                                                                   | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.                                                                                                   |

| 1                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| чрезвычайных ситуациях                                                                                                                                                                      | ресурсосбережение на рабочем месте.                                                                                                                                                           | в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).                                                                                                                                                                                                                                     | Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.                                                                                                                                                           |
| ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.         |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                                                              | Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности.                                                                                   | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.                                                                                                                                                                       | Современные средства устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.                                                                                                                                |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.                                                                                                  | Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном и иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.                                                       | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые                                                                | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. |

| 1 | 2 | 3                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                 |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности. |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                     | Объем часов |
|--------------------------------------------------------|-------------|
| Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)        | 174         |
| в том числе:                                           |             |
| Практические занятия                                   | 174         |
| Самостоятельная работа                                 | 174         |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                  |                         | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------------------|
| 1                                                                                 | 2                                                                                                                                                           |                         | 3           | 4                                |
| <b>Теоретическая часть</b>                                                        |                                                                                                                                                             |                         | <b>2</b>    |                                  |
| <b>Введение</b>                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | <b>Уровень освоения</b> | <b>1</b>    | ОК 1-5, ОК 7-10                  |
|                                                                                   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                                                           | <b>1</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Основы здорового образа жизни.                                                                                                                              | <b>1</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                 | <b>1</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.                                                                                  | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.                                                                                          | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Значение мышечной релаксации.                                                                                                                               | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.                                                                                            | <b>2</b>                |             |                                  |
| <b>Тема 1<br/>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | <b>Уровень освоения</b> | <b>1</b>    | ОК 1-5, ОК 7-10                  |
|                                                                                   | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.                                                 | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.                                     | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                     | <b>2</b>                |             |                                  |
|                                                                                   | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | <b>2</b>                |             |                                  |
| <b>Практическая часть</b>                                                         |                                                                                                                                                             |                         | <b>174</b>  |                                  |
| <b>Раздел 1<br/>Легкая атлетика</b>                                               |                                                                                                                                                             |                         | <b>27</b>   |                                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Техники бега на короткие дистанции</b>                            | <b>Содержание учебного материала<br/>Тематика практических работ</b>                                                                                        | <b>Уровень освоения</b> | <b>6</b>    | ОК 1-5, ОК 7-10                  |

| 1                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                         |                  | 3  | 4               |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------|
|                                                        | Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование                                                                                   |                  |    |                 |
| Тема 1.2 Техника эстафетного бега                      | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 2<br>Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап                                                                                                                                         | 2                |    |                 |
| Тема 1.3 Техника бега на средние и длинные дистанции   | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 3<br>Бег по пересеченной местности – зачет 500м и 1000м.                                                                                                                                            | 2                |    |                 |
| Тема 1.4 Метание гранаты                               | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 4<br>Скрестный шаг, метание с разбега.                                                                                                                                                              | 2                |    |                 |
| Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов             | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              |                  | 3  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 5<br>Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.                                                                                                                                    | 2                |    |                 |
| Раздел 2<br>Спортивные игры                            |                                                                                                                                                                                                                           |                  | 80 |                 |
| Тема 2.1 Волейбол.                                     |                                                                                                                                                                                                                           |                  | 28 |                 |
| Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча               | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 6<br>Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах. | 2                |    |                 |
| Тема 2.1.2 Техники подачи мяча                         | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 8  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 7<br>Разновидности подачи: верхняя и нижняя прямая, боковая.                                                                                                                                        | 2                |    |                 |
| Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                              | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                        | Практическая работа № 8                                                                                                                                                                                                   | 2                |    |                 |

| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  | 3  | 4               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------|
|                                                                  | Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.                                                                                                                                                                                                                 |                  |    |                 |
| Тема 2.1.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Волейбол»  | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 8  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 9<br>Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                             | 2                |    |                 |
| Тема 2.2 Баскетбол                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  | 28 |                 |
| Тема 2.2.1 Техника ведения мяча                                  | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 10<br>Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком. | 2                |    |                 |
| Тема 2.2.2 Техника передач мяча                                  | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 11<br>Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.                                                                                                                                                                           | 2                |    |                 |
| Тема 2.2.3 Техника броска мяча                                   | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 8  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 12<br>Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.                                                                                                                                                                    | 2                |    |                 |
| Тема 2.2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме «Баскетбол» | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 8  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 13<br>Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении                                                                                                                                                                                          | 2                |    |                 |
| Тема 2.3 Футзал                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  | 24 |                 |
| Тема 2.3.1 Техника ведения мяча                                  | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                  | Практическая работа № 14<br>Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.                                                                                                                                                                                         | 2                |    |                 |
| Тема 2.3.2 Техника приема и                                      | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                                                                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |

| 1                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                               |                                   | 3         | 4               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|
| передач мяча                                                                                       | <b>Практическая работа № 15</b><br>Двухсторонние игры.                                                                                                                                                          | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 2.3.3</b><br><b>Техника игры в</b><br><b>защите и нападении</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>6</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 16</b><br>Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.,<br>двухсторонние игры.                                                                                      | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 2.3.4 Техника</b><br><b>игры в футбол</b>                                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>6</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 17</b><br>Совершенствование техники игры в футбол, двусторонняя игра.                                                                                                                  | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 2.3.5 Выполнение</b><br><b>контрольных</b><br><b>нормативов по теме</b><br><b>«Футзал»</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>4</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 18</b><br>Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.                                                                                                             | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Раздел 3</b><br><b>Лыжная подготовка</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                   | <b>45</b> |                 |
| <b>Тема 3.1 Строевые</b><br><b>приемы с лыжами и на</b><br><b>лыжах.</b>                           | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>5</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 19</b><br>Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники<br>одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный,<br>бесшажный, одношажный, двухшажный ход. | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 3.2 Техника</b><br><b>попеременных ходов</b>                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>6</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 20</b><br>Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.                                                                | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 3.3 Переход от</b><br><b>одновременного к</b><br><b>попеременному ходу</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>6</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 21</b><br>Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.                                                                                                             | <b>2</b>                          |           |                 |
| <b>Тема 3.4 Переход от</b><br><b>попеременного к</b><br><b>одновременному оду</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                                                                                                                      | <b>Уровень</b><br><b>освоения</b> | <b>6</b>  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                                                    | <b>Практическая работа № 22</b>                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>                          |           |                 |

| 1                                                                         | 2                                                                                                                                                       |                  | 3  | 4               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------|
|                                                                           | Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.                                                                                   |                  |    |                 |
| Тема 3.5 Техника лыжных ходов                                             | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 23<br>Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.                                                                        | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 3.6 Подъемы и спуски                                                 | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 24<br>Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки.                                             | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 3.7 Техника поворотов и торможений                                   | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 25<br>Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.                                                               | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 3.8 Техника конькового хода                                          | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 26<br>Совершенствование техники лыжных ходов.                                                                                     | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 4  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 27                                                                                                                                | 2                |    |                 |
|                                                                           | Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км                                                                                                 |                  |    |                 |
| Раздел 4 Гимнастика                                                       |                                                                                                                                                         |                  | 22 |                 |
| Тема 4.1 Акробатические упражнения                                        | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 28<br>Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня. | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 4.2 Техника опорного прыжка                                          | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                                           | Практическая работа № 29<br>Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.                               | 2                |    |                 |
|                                                                           |                                                                                                                                                         |                  |    |                 |
| Тема 4.3 Упражнения на                                                    | Содержание учебного материала<br>Тематика практических работ                                                                                            | Уровень освоения | 6  | ОК 1-5, ОК 7-10 |

| 1                                                | 2                                                                                                                        |                             | 3 | 4               |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---|-----------------|
| гимнастических<br>снарядах                       | <b>Практическая работа № 30</b><br>Юноши упражнения на кольцах, брусьях, перекладине. Девушки-<br>упражнение на бревне.  | 2                           |   |                 |
| Тема 4.4 Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Тематика практических работ</b>                                               | <b>Уровень<br/>освоения</b> | 4 | ОК 1-5, ОК 7-10 |
|                                                  | <b>Практическая работа № 31</b><br>Выполнение контрольных нормативов на брусьях, перекладине,<br>гимнастических снарядах | 2                           |   |                 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник.-4-е изд., стер. М.: Академия, 2015.- 304 с.
2. 1.Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2015.- 448 с.
3. 2. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 3-е изд., стер. - М. : «Академия», 2015. - 400 с.
4. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие. - 3-е изд., стер. - М. : «Академия», 2015. - 208 с.

**Дополнительные источники:**

- 1.Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник.- М.: Гардарики, 2007.- 448 с.
2. Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства : учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 3-е изд., стер. - М. : «Академия», 2015. - 400 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М. : «Академия», 2007. - 176 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М. : «Академия», 2007. - 272 с.
5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М. : «Академия», 2007. - 144 с.
6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учебное пособие. - 3-е изд., стер. - М. : «Академия», 2015. - 208 с.

#### **Периодические издания:**

- 1.//Будь здоров - научный журнал
- 2.//Физкультура в школе -научно-популярный журнал
- 3.//Охрана труда и пожарная безопасность - научно-популярный журнал
- 4.//ОБЖ -научно-популярный журнал
- 5.//Вестник образования – научно-методический журнал
- 6.//Методист – научно – методический журнал
- 7.//Наука и жизнь – научно- популярный журнал
- 8.//Среднее специальное образование – методический журнал

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Дисциплина «Физическая культура» рекомендована к изучению после учебных дисциплин: «Экономика, менеджмент и маркетинг»; «Организация хранения и контроль запасов сырья». Целесообразно изучение дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» параллельно с освоением профессионального модуля ПМ.06. Организация и контроль текущей деятельности подчиненного персонала.

Программа обеспечивается учебно-методическими комплексами (УМК): лекционным материалом, методическими указаниями по проведению практических занятий, методическими рекомендациями по выполнению самостоятельной работы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

Образовательное учреждение предоставляет обучающимся возможность работы комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами, адаптированными к ограничениям их здоровья.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализацию программы осуществляют педагогические работники образовательной организации, а также лица, привлекаемые к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, имеющие образование, которое соответствует области профессиональной деятельности.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Формы и методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Умения:</b><br>-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека;<br>-осознание роли физической культуры на здоровье и физическое состояние человека;<br>- владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;<br>- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;<br>- определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий;<br>- планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств;<br>- развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки;<br>- применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи;<br>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; | Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям.<br>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.<br>Точность оценки.<br>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.<br>Рациональность действий.<br>Правильное выполнение заданий в полном объеме. | <b>Текущий контроль:</b><br>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий;<br>- выполнение индивидуального задания.<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>- экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете. |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 | 2 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>- обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии;</li> <li>- выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности;</li> <li>- совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии;</li> <li>- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;</li> <li>- определение индивидуальных дозировок;</li> <li>- нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;</li> <li>- планирование профессиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки;</li> <li>- понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.</li> </ul> |   |   |

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений |                   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                  | балл (отметка)                                                | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100                                         | 5                                                             | отлично           |

|          |   |                   |
|----------|---|-------------------|
| 80 ÷ 89  | 4 | хорошо            |
| 70 ÷ 79  | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | не оценивается    |

## 2. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована профессиональными образовательными организациями, реализующими программы среднего профессионального образования по укрупнённой группе специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890628

Владелец Гаджиалиева Раисат Хабибуллаевна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024