

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.08.2023 11:25:42
Уникальный программный ключ:
f420766fb84d98e07cffb62ea5e5a7814d505ef5



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,
1 мкр-он д.17
+7(86559) 2-36-91
+7(86559) 2-37-96
bf.college@mail.ru/www.bf.ecmsb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор БФ ЧПОУ Колледж
«Современная школа бизнеса»

О.Г. Позоян

«23» мая 2023

г.



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

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 34.02.01 Сестринское дело*

Год набора 2022

г. Буденновск, 2023

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 N 502 (ред. от 24.07.2015).

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины профессионального учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

Организация-разработчик: БФ Частное профессиональное образовательное учреждение Колледж «Современная школа бизнеса», город Буденновск.

Разработчик: Захаров К.Е., преподаватель филиала Колледжа.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии медико - биологических дисциплин, Протокол № 502 от 12 мая 2014 года.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура принадлежит к профессиональной подготовке общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Студент должен знать:

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

Студент должен уметь:

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

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

При реализации адаптированной образовательной программы

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе:

– при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

– владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.
- способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
- овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

– овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

– овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

– овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

– способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

– способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

4) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

Основные задачи физического воспитания обучающихся специальных медицинских групп:

– Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

– Улучшение показателей физического развития.

– Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.

– Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.

– Закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма.

– Воспитание волевых качеств, а также воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

– Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

– Овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма учащегося, с учётом имеющегося у него заболевания.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 474 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 276 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 198 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	474
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	276
в том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	274
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	198
Форма итоговой аттестации –3-8 семестр - дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно-методические занятия			69	-
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		18	2
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	
	2	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3	Современное состояние здоровья молодежи.		
	4	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	5	Двигательная активность.		
	<i>Практические занятия</i>		7	
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		9	2,3
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		17	2
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		

упражнениями.	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	<i>Практические занятия</i>		9	2
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.		
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		8	2,3	
Тема 3.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		18	2
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.		
	3	Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.		
	4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Практические занятия</i>		9	2.3
	1	Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Методы самоконтроля, доступные при самостоятельных занятиях		

	3	физической культурой и спортом. Основные принципы контроля своего самочувствия и общего состояния здоровья.		
	4	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		9	3
Тема 4. Врачебный контроль. Оценка уровня физической подготовленности студентов.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		16	2
	1	Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов.		
	3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<i>Практические занятия</i>		9	2.3
	1	Врачебный контроль на занятиях по физической культуре и спорту.		
	2	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности студентов.		
	3	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и		

		спортом по результатам показателей контроля.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Самостоятельная работа</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	7	3
Раздел 2. Легкая атлетика			38	-
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		38	2
	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта(старт, разбег, финиширование).		
	2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<i>Практические занятия</i>		11	2
	1	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта(старт, разбег, финиширование).		
	2	Повышение уровня общей физической подготовки (далее – ОФП) (специальные беговые упражнения).		
	3	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа</i>		27	3	

	Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		
Раздел 3. Спортивные и национальные игры		115	-
Тема 1. Спортивная игра «Волейбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>	22	2
	<ol style="list-style-type: none"> 1 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2 Правила игры. 3 Техника безопасности игры. 4 Игра по упрощенным правилам волейбола. 5 Игра по правилам. 		
	<i>Практические занятия</i>	11	
	<ol style="list-style-type: none"> 1 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2 Правила игры. 3 Техника безопасности игры. 4 Игра по упрощенным правилам волейбола. 5 Игра по правилам. 		

	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		11	
Тема 2. Спортивная игра «Баскетбол»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		21	2
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
5	Игра по правилам.			
	<i>Практические занятия</i>		11	
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	5	Игра по правилам.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях.</p> <p>Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.</p>	10	
<p>Тема 3. Игра «Бадминтон»</p>	<p><i>Содержание учебной дисциплины</i></p>	21	2
	<p>1 Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>2 Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.</p> <p>3 Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.</p> <p>4 Правила игры.</p> <p>5 Техника безопасности игры.</p> <p>6 Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст). Игра по правилам.</p>		

	<i>Практические занятия</i>		11	
	1	Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.		
	2	Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.		
	3	Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.		
	4	Правила игры.		
	5	Техника безопасности игры.		
	6	Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Тактика игры смешанных пар (микст).		
	7	Игра по правилам.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		10	
Тема 4. Национальная игра «Лапта»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		16	2
	1	Стойка игрока.		
	2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.		
	3	Ловля и передача мяча в парах на месте.		
	4	Правила игры.		
	5	Техника безопасности игры.		
	6	Игра в русскую лапту.		

	<i>Практические занятия</i>		9		
	1	Стойка игрока.			
	2	Техника передвижений. Перемещение в стойке боком, лицом.			
	3	Ловля и передача мяча в парах на месте.			
	4	Правила игры.			
	5	Техника безопасности игры.			
	6	Игра в русскую лапту.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		7		
	Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.				
Тема 5. Национальная игра «Горелки»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		16	2	
	1	Правила игры.			
	2	Техника безопасности игры.			
		3	Игра в горелки.		
		<i>Практические занятия</i>		9	
		1	Правила игры.		
		2	Техника безопасности игры.		
		3	Игра в горелки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		7		
	Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического				

	развития. Написание реферативных сообщений.			
Тема 6. Национальная игра «Городки»	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		19	2
	1	Изучение техники игры «Городки».		
	2	Хват ручки биты.		
	3	Исходные положения (стойки).		
	4	Замах (отведение биты).		
	5	Разгон и выброс биты.		
	6	Техника основного броска.		
	7	Правила игры.		
	8	Техника безопасности игры.		
9	Игра городки.			
	<i>Практические занятия</i>		11	
1	Изучение техники игры «Городки».			
2	Хват ручки биты.			
3	Исходные положения (стойки).			
4	Замах (отведение биты).			
5	Разгон и выброс биты.			
6	Техника основного броска.			
7	Правила игры.			
8	Техника безопасности игры.			
9	Игра городки.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		8	
	Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического			

	развития. Написание реферативных сообщений.		
Раздел 4. Гимнастика		48	2
Тема 1. Гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		24
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	
	2	(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	
	<i>Практические занятия</i>		11
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	
	2	(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		13	
Тема 2. Фитбол-гимнастика	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		24
	1	Правильная посадка на фитболе.	
2	Базовые положения при выполнении упражнений в партуре (сидя, лежа, в приседе).		

	3	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.		
	4	Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола.		
	<i>Практические занятия</i>		11	
	1	Правильная посадка на фитболе.		
	2	Базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).		
	3	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.		
	4	Выполнение упражнений на отдельные группы мышц с использованием фитбола.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использование дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		13	
Раздел 5. Лечебная физическая культура (далее – ЛФК)			204	-
Тема 1. ЛФК при остеохондрозе позвоночника	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		16	2
	1	ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		
	2	ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3	ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		12	
	1	Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.		

	2	Изучение комплекса ЛФК при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника.		
	3	Изучение комплекса ЛФК при распространённом остеохондрозе позвоночника.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4	
Тема 2. ЛФК при сколиозе позвоночника.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		16	2
	1	ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Практические занятия</i>		12	
	1	Изучение комплексов ЛФК при сколиозе позвоночника.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
Тема 3. ЛФК при нарушении осанки.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		14	2
	1	ЛФК при нарушении осанки.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	1	Изучение комплексов ЛФК при нарушении осанки.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-

	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4	
Тема 4. ЛФК при заболеваниях суставов.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		14	2
	1	ЛФК при заболеваниях суставов.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	1	Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях суставов.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4		
Тема 5. ЛФК при заболевании сердечно- сосудистой системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		14	2
	1	ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония).		
	2	ЛФК при ишемической болезни сердца.		
	3	ЛФК при вегетососудистой дистонии.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	1	Изучение комплексов ЛФК при заболевании сердечно-сосудистой системы (гипертония, гипотония).		
2	Изучение комплексов ЛФК при ишемической болезни сердца.			
3	Изучение комплексов ЛФК при вегетососудистой дистонии.			
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	

	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4	
Тема 6. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		14	2
	1	ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).		
	2	ЛФК при бронхиальной астме.		
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.		
	4	Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
1	Изучение комплексов ЛФК при заболеваниях органов дыхания (бронхиты, плевриты, пневмонии).			
2	Изучение комплексов ЛФК при бронхиальной астме.			
3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой.			
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4	
Тема 7. ЛФК при заболеваниях	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		14	2
	1	ЛФК при гастрите.		
	2	ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.		

пищеварительной системы.	3	ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.	10	
	4	ЛФК при хроническом холецистите.		
	<i>Практические занятия</i>			
	1	Изучение комплексов ЛФК при гастрите.		
	2	Изучение комплексов ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей.		
	3	Изучение комплексов ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.		
	4	Изучение комплексов ЛФК при хроническом холецистите.		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			4	
Тема 8. ЛФК при заболевании почек и мочеполовой системы.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		15	2
	1	ЛФК при пиелонефрите.		
	2	ЛФК при нефроптозе.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	1	Изучение комплексов ЛФК при пиелонефрите.		
	2	Изучение комплексов ЛФК при нефроптозе.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>			-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>			-	-
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			5	

Тема 9. ЛФК при эндокринных и обменных заболеваниях.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		15	2
	1	ЛФК при ожирении.		
	2	ЛФК при сахарном диабете.		
	<i>Практические занятия</i>		10	
	1	Изучение комплексов ЛФК при ожирении.		
	2	Изучение комплексов ЛФК при сахарном диабете.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		5		
Тема 10. ЛФК при венозной недостаточности.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		11	2
	1	ЛФК при венозной недостаточности.		
	<i>Практические занятия</i>		8	
	1	Изучение комплексов ЛФК при венозной недостаточности.		
	<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		3	
Тема 11. ЛФК при миопии.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		7	2
	1	ЛФК при миопии.		
	<i>Практические занятия</i>		4	

	1	Изучение комплексов ЛФК при миопии.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	3	
Тема 12. Упражнения на равновесие, координацию.		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	9	2
	1	Комплексы упражнений на равновесие, координацию.		
		<i>Практические занятия</i>	6	
	1	Изучение комплексов упражнений на равновесие, координацию.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	3	
Тема 13. Упражнения на релаксацию.		<i>Содержание учебной дисциплины</i>	13	2
	1	Комплексы упражнений на релаксацию.		
		<i>Практические занятия</i>	9	
	1	Изучение комплексов упражнений на релаксацию.		
		<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>	-	-
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4	

	Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.			
Тема 14. Основы самомассажа.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		8	2
	1	Определение понятий «массаж», «самомассаж», основные приемы.		
	2	Техника самомассажа отдельных частей тела.		
	3	Методические основы самомассажа.		
	<i>Практические занятия</i>		4	
	1	Овладение основными приемами самомассажа.		
	2	Овладение техникой самомассажа отдельных частей тела		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.		4		
Тема 15. Ведение дневника самоконтроля.	<i>Содержание учебной дисциплины</i>		8	2
	1	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	2	Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)		
	<i>Практические занятия</i>		4	
	1	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).		
	2	Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру)		
<i>Лабораторная работа не предусмотрена</i>		-	-	
<i>Контрольная работа не предусмотрена</i>		-	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составление комплексов упражнений при различных заболеваниях. Использованием дневника самоконтроля для оценки уровня физического развития. Написание реферативных сообщений.	4	
Дифференцированный зачет:		16	
Всего:		474	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.

2.4. Примерная тематика рефератов

1. "Значение физической культуры и спорта в жизни человека".
2. "История развития физической культуры как дисциплины".
3. "История зарождения олимпийского движения в Древней Греции".
4. "Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем".
5. "Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества".
6. "Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека".
7. "Процесс организации здорового образа жизни".
8. "Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
9. "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности".
10. "Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений".
11. "Основные системы оздоровительной физической культуры".
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.

28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

2.5. Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Цель и задача физической культуры. Основы физической культуры в ВУЗе.
2. Методы физического воспитания
3. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
4. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
5. Формы физического воспитания
6. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов
8. Методика определения динамометрии.
9. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания
10. Дать определение общей выносливости. Привести примеры из контрольных нормативов и тестов.
11. Сила как физическое качество. Рассказать о воспитании силы
12. Профилактика простудных заболеваний и перегревов
13. Формы производственной гимнастики. Раскрыть содержание и задачи каждой из этих форм.
14. Методика определения спирометрии. Рассчитать собственный показатель жизненного индекса.
15. Здоровье и двигательная активность человека
16. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания
17. Дыхание при занятиях физическими упражнениями и спортом
18. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма (принципы, девиз, эмблема).
19. Функции дыхания
20. Массаж. Необходимые условия при самомассаже
21. Что понимается под физической культурой личности. Ее связь с общей культурой человека.
22. Принципы физического воспитания и тренировки
23. Методика определения пробы Руфье.

24. Как определить экскурсию грудной клетки.
25. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движения
26. Значение мышечной релаксации
27. Витамины и их роль в обмене веществ.
28. Значение общей и специальной физической подготовки в занятиях физическими упражнениями.
29. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
30. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
31. Возможность и условие коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
32. Процесс восстановления, формы восстановления.
33. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
34. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
35. Спорт в жизни студента
36. Задачи массажа, виды массажа, схема проведения массажа
37. Задачи, сущность и принцип аутогенной тренировки.
38. Необходимость регулярности занятий по профилактике осанки
39. Внешние признаки утомления и переутомления в процессе занятий физическими упражнениями.
40. Развитие ловкости и координации движения.
41. Структура учебно-тренировочных занятий
42. Задачи утренней гигиенической гимнастики. Дать физиологическое обоснование. Последовательность выполнения упражнений.
43. Физическая подготовленность. Дать краткую характеристику основным физическим качествам.
44. Причины возникновения миопии. Специальные упражнения для мышц глаз.
45. Стойкость как волевое качество. Упражнение на стойкость
46. Оздоровительное закаливание.
47. Специальные упражнения для мышц глаз.
48. Методика определения и функция исследования пробы Яроцкого.
49. Нетрадиционный вид спорта армрестлинг.
50. Первая медицинская помощь при утоплении.
51. «Брадикардия» и «тахикардия», дать их пульсовые характеристики.

52. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
53. Деформации позвоночника.
54. Методика проведения и функция исследования пробы Ромберга.
55. Основные закаливающие процедуры. Закаливание водой.
56. Методика проведения и функция исследования пробы Штанге (на задержку дыхания).
57. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор места занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды).
58. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультпаузы, физкультминутки)
59. Методика проведения и функция исследования функциональной пробы процентного увеличения пульса.
60. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать
61. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
62. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
63. Нетрадиционный вид спорта йога.
64. Ритм и аритмия. Пульсовые характеристики.
65. Методические требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
66. Основные правила при самомассаже. Противопоказания
67. Оздоровительное закаливание
68. Быстрота как физическое качество. Рассказать о воспитании быстроты
69. Нетрадиционный вид спорта спортивное ориентирование
70. Основные закаливающие процедуры. Закаливание солнцем
71. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости
72. Профилактика травматизма при игре в футбол, волейбол.
73. Понятие «физическое развитие» человека, от чего оно зависит, как его определяют
74. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.
75. Волевые качества инициативность, смелость и решительность. Приемы средства упражнения

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал:

- волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт.;
- баскетбольные мячи – 5 шт.;
- фитнес-мяч – 1 шт., гимнастические маты – 5 шт.;
- теннисный стол – 1 шт.;
- велотренажер – 1 шт.;
- кардиотренажер – 1 шт.;
- силовой тренажер с дисками – 1 шт.;
- скамья для прессы – 1 шт.;
- мешок боксерский – 1 шт.;
- боксерские перчатки – 1 шт.;
- беговая дорожка – 1 шт.;
- электронное табло – 1 шт.;
- баскетбольные стойки – 2 шт.;
- волейбольные сетки – 1 шт.;
- гимнастические лестницы – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле; уличные тренажеры (брусья, турник) беговые дорожки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-

08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 11.03.2021).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 11.03.2021).
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.
4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.
5. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

Информационные справочно-правовые системы:

1. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru>

Интернет–ресурсы:

1. <https://www.book.ru>
2. <https://urait.ru>