

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета  
**Протокол № 5 от 30.05.2023г.**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»  
\_\_\_\_\_ Аминова Г.Г.  
**Приказ № 134 -7/1 от 31.08.2023г.**

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

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО 34.02.01 «Сестринское дело»

на базе основного общего образования

форма обучения: очная

**Махачкала-2023**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного Приказом Минпросвещения России от 04.07.2022 № 527, квалификация - медицинская сестра/медицинский брат

**Организация-разработчик:**

ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

**Разработчик:** преподаватель физкультуры ПОАНО «Национальный инновационный колледж», мастер спорта Раджабова З.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	30

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель** – повысить теоретические знания и физическую активность для ведения здорового образа жизни.

### **Задачи изучения дисциплины:**

Определить роль физической культуры для дальнейшей профессиональной деятельности.

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья

## 1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

### **Формируемые компетенции при изучении учебной 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 эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего 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 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 своей квалификации.

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

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

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

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

#### Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа; самостоятельной работы обучающегося 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очно	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	348	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	174	
в том числе:		
практические занятия	174	
теоретические занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	174	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и зачета</i>		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов Очно/заочно	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>3-й семестр</b>		<b>79</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	2	1
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи.		
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Подготовка информационных сообщений по теме		
<b>Раздел 2. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	
			1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	2	
	2. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники оздоровительный бегав форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Бег на средние дистанции с высокого старта.		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники оздоровительный бегав форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 2.3. Кросс</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1

	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Бег на длинную дистанцию с высокого старта.	2	
	2. Бег по дистанции 1000 м девушки, 2000 м юноши.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Совершенствование техники оздоровительный бегав форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 2.4. Оздоровительный бег</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.		1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника оздоровительного бега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники оздоровительный бегав форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	
	Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.		1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Приёмы самоконтроля для укрепления здоровья,		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики			
<b>Тема 3.3. Корригирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Комплекс корригирующей гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
<b>Тема 3.4. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Комплекс физических упражнений для укрепления здоровья,		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение дневника самоконтроля		
<b>Тема 3.5. Приём контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Оценка уровня развития физических способностей при выполнении контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 4.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Правила игры в баскетбол, судейства		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 4.2. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке.	2	
	2. Передачи мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам		



	спорта, группах ОФП		
<b>Тема 4.3. Броски мяча в кольцо</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Броски мяча в кольцо. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Двусторонняя учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	
	<b>Практическое занятие</b>	1	
	1. Зачет		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>4-й семестр</b>		<b>96</b>	
<b>Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Правила игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Правила игры в волейбол.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1

<b>Стойки и перемещения игроков по площадке</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.3. Техника владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника владения мячом: передачи, подачи		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.4. Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Подготовка к зачёту в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 5.5. Зачёт по Разделу Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Зачет –подачи и передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	.Заполнение Дневника самоконтроля.		
<b>Раздел 6. Гимнастика её роль в физическом развитии.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Корригирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Комплекс корригирующей гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений в секциях по		

	видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Повышение уровня общей физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Средства для повышения уровня физической подготовленности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Средства, методы и приёмы развития абсолютной силы, силовой выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение комплекса развития силовых способностей в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 7. Волейбол и его роль в физическом развитии</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Техника нижних видов подач	2	
	2. Техника верхних видов подач	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Тема 7.2.</b> <b>Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Передача мяча двумя руками сверху.	2	
	2. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП.		1
<b>Тема 7.3</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	
	<b>Практическое занятие</b>	4	2

	1. Двусторонняя учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика и её роль в физическом развитии.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 8.1. Принципы организации разминки в учебно- тренировочном занятии</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение оздоровительного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 8.2 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение оздоровительного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 8.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение эстафетного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 8.4. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Контрольное занятие: прыжки в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		3
<b>Тема 8.5. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1

	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации 2. Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	3
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 8.6. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Бег на средние дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение оздоровительного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>5-й семестр</b>		<b>60</b>	
<b>Раздел 9. Лёгкая атлетика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника бега на короткие дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение бега на короткие дистанции в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 9.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3

	Выполнение бега на средние дистанции в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 9.3. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 9.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение оздоровительного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 10. Гимнастика.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 10.1 Основы методики развития силовых способностей</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Средства, методы и приёмы развития абсолютной силы, силовой выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение комплекса развития силовых способностей в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 10.2 Нетрадиционные виды</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Комплексы нетрадиционных видов гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 10.3 Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2

	1. Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 11. Роль баскетбола в физическом развитии.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 11.1 Обобщение знаний об элементах игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Основные элементы баскетбола		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».		
<b>Тема 11.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Способы передачи мяча, отработка умений и навыков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 11.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 11.4 Техника и тактика игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита прессинг		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Раздел 12. Роль волейбола в физическом развитии.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 12.1 Техника верхней и нижней</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1

передач двумя руками	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
Тема 12.2 Техника прямой нижней/верхней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 12.3. Двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 12.4. Зачёт по Разделу Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Использование элементов спортивных игр		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>6-й семестр</b>		<b>68</b>	
<b>Раздел 13. Роль гимнастики в формировании физических качеств</b>		<b>8</b>	
Тема 13.1 Основы методики рационального дыхания	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Дыхательная гимнастика		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Написание реферата по теме.		
Тема 13.2 Оздоровительные виды	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1



гимнастики	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики		
<b>Раздел 14. Роль волейбола в формировании физических качеств.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 14.1.</b> Техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
<b>Тема 14.2.</b> Техника прямой нижней/верхней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 14.3.</b> Двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 14.4.</b> Зачёт по Разделу Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	Использование элементов спортивных игр		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>Раздел 15. Роль баскетбола в формировании физических качеств.</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 15.1</b> Техника и тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	12	2

	1. Тактика командной защиты: зонная защита, личная защита, защита прессингом 2. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.	4 4 4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	3
	Выполнение элементов спортивных игр в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Раздел 16. Роль Легкой атлетики в формировании физических качеств</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 16.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника бега на короткие дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение бега на короткие дистанции в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 16.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение бега на средние дистанции в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 16.3. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 16.4. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Выполнение оздоровительного бега в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 16.5.</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1

<b>Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники Метание гранаты в цель в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП в форме занятий		
<b>Тема 16.5. Метание мешочка в цель</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники метания мешочка.		
<b>Зачет</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники метания мешочка в цель в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
<b>Зачет</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	<b>Зачет</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>7-й семестр</b>		<b>48</b>	
<b>Раздел 17. Роль Легкой атлетики в формировании физических качеств</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 17.1. Бег с преодолением простейших препятствий</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Бег с преодолением простейших препятствий.		
<b>Тема 17.2. Низкий старт и стартовый разгон</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
<b>Тема 17.2. Низкий старт и стартовый разгон</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2

	1. Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 17.3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		3
<b>Тема 17.4. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>		2
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		3
<b>Тема 17.5. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 17.6. Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной		

	координации		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 17.7. Метание мешочка в цель</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Совершенствование техники метания гранаты в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Раздел 18. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 18.1. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	1
	Совершенствование владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 18.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	3
	<b>Практическое занятие</b>	4	
	1. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	1
	Совершенствование владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 18.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Учебная игра		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	1

	Совершенствование владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Зачет</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>8-й семестр</b>		<b>8</b>	
<b>Раздел 13. Роль гимнастики в формировании физических качеств</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 13.1 Основы методики рационального дыхания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1. Дыхательная гимнастика		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Написание реферата по теме.		
<b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Зачет</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>Всего</b>		<b>344</b>	
<b>9-й семестр</b>		<b>0</b>	
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 14.1. Техника оздоровительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	0	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Заполнение Дневника самоконтроля	0	3

	Совершенствование техники оздоровительного бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	0	
<b>Раздел 15. Гимнастика</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 15.1. Индивидуальные комплексы физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>	0	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
	Заполнение Дневника самоконтроля	0	
<b>Раздел 16. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 16.1. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Выполнение элементов спортивной игры в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	<b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>0</b>
	<b>Практическое занятие</b>	0	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0	3
	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>10-й семестр</b>		<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 17. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 17.1. Элементы техники волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Заполнение Дневника самоконтроля	0	

	Выполнение элементов спортивной игры в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	0	
<b>Раздел 18. Гимнастика её роль в физическом развитии.</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 18.1. Индивидуальные комплексы физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Заполнение Дневника самоконтроля	0	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.	0	
<b>Раздел 19. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни</b>		<b>0</b>	
<b>Тема 19.1. Элементы техники баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Заполнение Дневника самоконтроля	0	
	Выполнение элементов спортивной игры в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	0	
<b>Раздел 20. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 20.1. Техника оздоровительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	0	1
	<b>Практическое занятие</b>		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		3
	Совершенствование техники оздоровительного бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	0	
<b>Зачет</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>0</b>	1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>0</b>	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	3



	Заполнение Дневника самоконтроля		
<b>Всего</b>		<b>90</b>	
<b>итого</b>		<b>348</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
<p>Оздоровительно-спортивно-образовательный центр имени Земфиры Шариповой. Спортивный зал, 367018, Россия Республика Дагестан, Ленинский район, г. Махачкала ул. Азизова М.А., 5</p>	<p>Спортивные маты, спортивные скамейки, барьеры легкоатлетические, бревно гимнастическое, конь гимнастический, беговые дорожки 100-400 метров, ракеты для тенниса, бадминтона, столы для тенниса, сетки волейбольные, теннисные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи.</p>	<p>Consultant+ Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний INDIGO – для создания тестовых заданий CLASSMARKER - для создания тестовых заданий SunRav testoff ice Pro – пространство для создания тестов. Mactomedia Flah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций. GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов.</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 367018, Республика Дагестан, г. Махачкала, проспект Насрутдинова, дом 80 литер «Г», «Е»</p>	<p>Волейбольная площадка, баскетбольная площадка, футбольное поле. Полоса препятствий (лестница, лабиринт, турники). Футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч.</p>	
<p>Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).  ПОАНО «НИК» 367018, Республика Дагестан, г. Махачкала, проспект Насрутдинова, дом 80 литер А</p>	<p>Специализированная мебель, технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе</p>	

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в целях реализации компетентного подхода использованы активные и интерактивные формы обучения: лекция – конференция, лекция – проблема, решение ситуационных задач, групповые дискуссии и иные тренинги

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

##### 3.2.1. Перечень рекомендуемых учебных изданий

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. - 366с
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019. – 416с
3. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника / В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019. - 322с
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для среднего профессионального образования / И.С. Барчуков. – КноРус — 2011. - 368с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – Феникс. – 2012г. – 272с.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е. 2014, Советский спорт
3. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах Марченко А.Л. 2012, Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет

#### **3.2.2. Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы.**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] / Центр информ. Технологий РГБ; ред. Власенко Т.В.; Web-мастер Козлова Н.В. - Электрон. Дан. - М.: Рос. Гос. Б-ка, 1997-Режим доступа: <http://www.rsl.ru>, свободный. - Загл. С экрана.- Яз. Рус., англ.
2. «Физическая культура в жизни студента» [ Электронный ресурс]/Рефераты,- Электрон.дан.-М.:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: [ttp://hrefak.ru/referat/3572](http://hrefak.ru/referat/3572), свободный.-Загл. С экрана. - Яз. Рус.
3. [www.irpbookshop.ru](http://www.irpbookshop.ru)

#### **3.2.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

##### ***Методические указания для подготовки к лекционным занятиям***

В ходе - лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

-вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

- дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой - в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

- подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

- своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при подготовке практических работ.

### ***Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям***

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:
  - уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
  - подбор рекомендованной литературы;
  - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и

разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения выступления.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний.

Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи план (простой и развернутый), выписки, тезисы. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом. Изучение студентами фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, а также по рассматриваемым проблемам.

Особое внимание следует обратить на дискуссионные -теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства. Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

Обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ практики по данной теме, представленной в информационно-справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями: на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний решения представленных в учебно-методических материалах.

### ***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы***

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структ; характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, I заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных практических работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять

- повторения лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- выполнения практических заданий;

### **3.2.4. Методическое указание по применению электронного обучения и дистанционных технологий при освоении дисциплины.**

Дистанционные образовательные технологии применяются при изучении дисциплин в очно, очно-заочной и заочной формах обучения.

Освоение учебной дисциплины в очной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий применяется в случае установления карантинных мер, в связи со сложившимся сложной санитарно-эпидемиологической обстановкой или иным основанием в виду обстоятельств неопределенной силы. Занятия лекционного типа проводятся с использованием открытых онлайн-курсов, лекций в режиме онлайн конференции с контрольными вопросами для самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся с использованием видео уроков, презентаций и виртуальных аналогов приборов, оборудования, иных средств обучения используемых в соответствии с содержанием учебного материала.

Семинарские занятия проводятся в режиме видео-конференции с использованием контрольных заданий, контрольных работ, позволяющих закрепить полученные теоретические знания.

Лабораторные занятия проводятся с использованием открытых онлайн-курсов и виртуальных аналогов приборов, оборудования и иных средств обучения позволяющих изучить теоретический материал и практические навыки с помощью экспериментального подтверждения.

Для материально-технического обеспечения освоения учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется ZOOM, WhatsApp, Discord, образовательных платформ «Система дистанционного обучения SDO.roanonic.ru», базы данных ЭБС «Лань», «IPRbooks»

При использовании дистанционных образовательных технологий обучающиеся переводятся на обучения по индивидуальному учебному плану в котором указаны трудоемкость, последовательность изучения дисциплин (модулей), виды учебной деятельности (лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа), формы промежуточной аттестации, определяющие порядок освоения основной образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также во время зачета (промежуточная аттестация по итогам семестра) и дифференцированный зачёт (итоговая аттестация).

<b>Результаты (усвоенные знания и освоенные умения)</b>	<b>Основные показатели результатов освоения</b>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Понимание значимости здорового образа жизни для ведения профессиональной деятельности. Владение техникой выполнения определенных видов физических упражнений для использования различных видов реабилитации. Знание техники безопасности и травмоопасности.
В результате освоения учебной дисциплины	Значение здорового образа жизни его

обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

аспекты и методы внедрения для ведения и контроля здоровья населения.  
ЗОЖ его основные компоненты.

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» проводится при реализации адаптивной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Оснащение кабинета для проведения занятий должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинет должен быть оснащен оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в рабочей программе, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (не менее одного вида):

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.





**Обязательные тесты определения технической подготовленности  
студентов по спортивным играм**

№ п/п	Разделы (контрольные упражнения)	I курс	II курс	III курс
<b>1.</b>	<b>Баскетбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	ведение-2шага-бросок (по 3 броска с правой и левой стороны)	техника	5:4:3	-
	передачи 2мя мячами от стены (1 мин.)	35:25:20	35:25:20	40:35:25
	броски с ближней дистанции (3 точки по 5 бросков)	13:10:8	-	-
	штрафной бросок (из 10)	-	6:5:4	7:6:5
	игра в баскетбол (тактические действия игроков)	-	-	тактика игры в нападении и в защите
<b>2.</b>	<b>Волейбол</b>	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»	«5» «4» «3»
	передачи в стену за 1 минуту	-	30:25:20	30:25:20
	передачи над собой	25:20:15	28:22:18	-
	нижняя прямая подача (из 5ти)	5:4:3	5:4:3	5:4:3 (по зонам)
	передачи в парах	30:25:15	-	35:30:20

**Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности по лёгкой атлетике  
для студентов подготовительной медицинской группы**

№ П/П	Вид упражнений	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	Оценка						
1	Бег 100м. (сек)	14,6	15	15,4	17,4	17,8	18,5
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	145	135	120
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	400	390	380	300	260	250
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	2,10	2,20	2,30
15	Бег 1000м (мин.сек.)	3,45	4,00	4,10	-	-	-
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	3	-	-	-
7	Отжимание на гимнастической скамейке	40	30	25	18	15	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	30	25	20	10	8	6
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	20	15	10
10	Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	12,0	12,2	12,4
11	Бег 3000м (мин.сек.)	14,0	14,3	15,0	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	115	105	95	115	105	95

**Контрольные тесты для оценки уровня  
физической  
подготовленности по  
лёгкой атлетике для  
студентов основной  
медицинской группы**

№ П/п	Вид упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100м. (сек)	14,0	14,8	15,0	16,8	17,4	18,2
2	Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	160	150	140
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	440	410	400	340	310	270
4	Бег 500м (мин.сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2,20
5	Бег 1000м (мин.сек.)	3,35	3,45	4,00	-	-	-
6	Подтягив ание на высокой переклад ине (раз)	10	8	6	-	-	-
7	Отжиман ие на гимнасти ческой скамейке	45	40	30	22	18	15
8	Сгибание и разгибани е рук в упоре	40	30	20	12	10	8

	лѐжа на полу (раз)						
9	Поднимание туловища (раз, мин)	-	-	-	36	30	26
10	Бег 2000м (мин. сек.)	-	-	-	11,2	11,4	12
11	Бег 3000м (мин. сек.)	13,2	13,4	14	-	-	-
12	Подскоки со скакалкой (раз, мин)	130	120	110	130	120	110

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в колледж и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.