

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

РАССМОТРЕНО:
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ПОАНО «НИК»
Г.Г. Аминова
Приказ №134-7/1 от 31.08.2022г.

**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 среднего общего образования

форма обучения: очная, очно-заочная

Махачкала-2022

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», 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
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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.

Для очно-заочной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 16 часа; самостоятельной работы обучающегося 332 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	Очно-заочно
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174	
в том числе:		
практические занятия	174	4
теоретические занятия		12
в том числе:		
зачёт	10 (из практ.час ов)	
дифференцированный зачет	2 (из практ.час ов)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174	332
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета и зачета</i>		

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
3-й семестр			
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала: (лекция)	2	1
	Основная роль физической культуры, её значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.		
	Практическое занятие		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Подготовка информационных сообщений по теме		
Раздел 2. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни		14	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала: (лекция)		
	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.		1
	Практическое занятие	4	
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Оздоровительный бег		3
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала: (лекция)		
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование.		1
	Практическое занятие	4	
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		3
Тема 2.3.	Содержание учебного материала: (лекция)		

Кросс	1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции 1000м–девушки, 2000м–юноши.		1
	Практическое занятие	4	
	Использование техники кроссового бега для укрепления здоровья.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Оздоровительный бег для укрепления здоровья	4	3
Тема 2.4. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала: (лекция) Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.		1
	Практическое занятие	2	
	Использование оздоровительного бега для укрепления здоровья.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья		3
Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни		10	
Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания	Содержание учебного материала: (лекция) Дневник самоконтроля. Методы самоконтроля.		1
	Практическое занятие	2	
	Использование приёмов самоконтроля для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Заполнение дневника самоконтроля для укрепления здоровья.		3
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала: Задачи ритмической гимнастики. Методика проведения ритмической гимнастики.		1
	Практическое занятие	2	2
	Использование комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Разработать индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
Тема 3.3. Корригирующая	Содержание учебного материала: (лекция) 1. Общие задачи корригирующей гимнастики		1

гимнастика	2. Специальные и общеразвивающих упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Использование корригирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		3
Тема 3.4. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:		1
	1. Подскоки со скакалкой за 30 сек. 2. Гимнастические упражнения на гимнастическом коврике. 3. Гимнастические упражнения со скамейкой.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование комплексов физических упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Заполнение дневника самоконтроля		
Тема 3.5. Приём контрольных нормативов	Содержание учебного материала:		1
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование оценки уровня развития физических способностей обучающихся для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3
Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни		14	
Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала:		1
	1. Правила игры в баскетбол. 2. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование игры в баскетбол для укрепления здоровья.		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 4.2. Элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала:		1
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке. 2. Передачи мяча. 3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		
	Практическое занятие	4	2
	1. Ведение баскетбольного мяча по площадке. 2. Передачи мяча. 3. Эстафеты с элементами с элементами игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 4.3. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала:		1
	1. Броски мяча в кольцо. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала:		1
	1. Подвижные игры с элементами баскетбола. 2. Игра в баскетбол.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни		16	
Тема 5.1. Правила игры	Содержание учебного материала:		1
	1. Правила игры в волейбол. 2. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления		

	здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала:		1
	1. Стойки и перемещения игроков по площадке. 2. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 5.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала:		1
	1. Виды подач мяча. 2. Передачи мяча. 3. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала:		1
	1. Подачи мяча. 2. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
Тема 5.5. Зачёт	Содержание учебного материала:		1
	1. Волейбол. 2. Баскетбол.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование штрафного броска в баскетбол, подачи мяча и передачи мяча в		

	волейболе для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 6. Гимнастика её роль в физическом развитии.		6	
Тема 6.1. Корректирующая гимнастика	Содержание учебного материала:		1
	1. Общие задачи корректирующей гимнастики. 2. Специальные и общеразвивающие упражнения.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование корректирующей гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
Тема 6.2. Повышение уровня общей физической подготовки	Содержание учебного материала:		1
	1. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
	Практическое занятие	2	2
	Применение средств для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
Тема 6.3. Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала:		1
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.		
Раздел 7. Волейбол и его роль в физическом развитии		10	
Тема 7.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала:		1
	1. Верхняя прямая подача.		

	2. Верхняя боковая подача. 3. Нижняя прямая подача. 4. Нижняя боковая подача.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование техники подачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 7.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала:		1
	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники передачи мяча через сетку в игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 7.3 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала:		1
	1. Специальные упражнения волейболиста. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование основных элементов техники волейбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 8. Лёгкая атлетика и её роль в физическом развитии.		12	
Тема 8.1. Принципы организации разминки в учебно- тренировочном занятии	Содержание учебного материала:		1
	1. Общие физические упражнения. 2. Специальные и подводящие упражнения.		
	Практическое занятие	2	
	Использование разминочных упражнений самостоятельно, с группой для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	2
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
Тема 8.2 Бег на короткие	Содержание учебного материала:		1
	1. Низкий старт.		

дистанции	2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		
	Практическое занятие	2	2
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
Тема 8.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала:		1
	1. Стартовые положения бегунов. 2. Передача эстафетной палочки. 3. Зона передачи эстафетной палочки.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники эстафетного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Игра в спортивные игры		
Тема 8.4 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала:		1
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
Тема 8.5 Зачёт	Содержание учебного материала:		1
	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м (девушки). 3. Бег 3000 м (юноши).		
	Практическое занятие	4	2
	Использование бега по дистанции для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	3
Раздел 9. Лёгкая атлетика		12	
Тема 9.1	Содержание учебного материала:		1

Основы методики развития выносливости	1. Средства и методы развития выносливости. 2. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование методики развития выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья.			
Тема 9.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала:		1
	1. Низкий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники бега на короткие дистанции для укрепления здоровья		
Самостоятельная работа обучающихся	2	3	
Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.			
Тема 9.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:		1
	1. Высокий старт. 2. Тактика бега по дистанции. 3. Бег 1000 м.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники бега на средние дистанции для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа обучающихся	2	3	
Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья			
Тема 9.4 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала:		1
	1. Специальные и подводящие упражнения. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Практическое занятие	4	2
	Использование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» для укрепления здоровья.		
Самостоятельная работа обучающихся	2	3	
Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.			

Тема 9.5 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала:		1
	1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
Раздел 10. Гимнастика.		6	
Тема 10.1 Основы методики развития силовых способностей	Содержание учебного материала:		1
	1. Методика развития силовых способностей. 2. Комплекс упражнений для развития силы.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование средств, методов и приёмов развития абсолютной силы, силовой выносливости для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение комплекса развития силовых способностей для укрепления здоровья.		
Тема 10.3 Нетрадиционные виды	Содержание учебного материала:		1
	1. Дыхательная гимнастика. 2. Атлетическая гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика. 4. Спортивная аэробика.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование комплексов нетрадиционных видов гимнастики для укрепления здоровья		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья		
Тема 10.4 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала:		1
	1. Прыжки в длину с места. 2. Подтягивание на перекладине (юноши). 3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 5. Подскоки со скакалкой за 60 сек..		
	Практическое занятие	2	2

	Использование контрольных нормативов для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.		
Раздел 11. Роль баскетбола в физическом развитии.		12	
Тема 11.1 Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала:		1
	1. Передачи мяча. 2. Ведение мяча. 3. Броски мяча по кольцу.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование основных элементов баскетбола в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол».		
Тема 11.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала:		1
	1. Специальные упражнения баскетболиста. 2. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование способов передачи мяча, отработка умений и навыков в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 11.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском мяча по кольцу	Содержание учебного материала:		1
	1. Техника и тактика игры в нападении. 2. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 11.4 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала:		1
	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.		

	Практическое занятие	4	2
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, прессингом для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 12. Спортивные игры. Волейбол.		10	
Тема 12.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:		1
	1. Техника перемещений, стоек волейболиста. 2. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
Тема 12.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:		1
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Выполнение техники прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 12.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:		1
	1. Элементы техники волейбола. 2. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
Тема 12.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала:		1
	Двусторонняя учебная игра		

	Практическое занятие	2	2
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 12.5 Зачёт	Содержание учебного материала:		1
	1. Баскетбол. 2. Волейбол.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование элементов спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 13. Роль гимнастики в формировании физических качеств		4	
Тема 13.1 Основы методики рационального дыхания дыхания	Содержание учебного материала:		1
	1. Дыхательная гимнастика по системе Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Школа дыхания «Хатхайоги».		
	Практическое занятие	2	2
	Использование дыхательной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Написание реферата по теме.		
Тема 13.2 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала:		1
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Ритмическая гимнастика. 3. Симметричная гимнастика.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Составление индивидуального комплекса ритмической гимнастики для		
Раздел 14. Роль волейбола в формировании физических качеств.		6	
Тема 14.1 Передачи, подачи мяча	Содержание учебного материала:		1
	1. Техника прямой верхней подачи мяча.		

	2. Техника прямой нижней подачи мяча. 3. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие	6	2
	Использование техники выполнения технического приёма передачи мяча в учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 15. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни		6	
Тема 15.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу	Содержание учебного материала:		1
	1. Организация и подготовка похода. 2. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование мероприятий, связанных с подготовкой к походу для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Написание реферата по теме.		
Тема 15.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий	Содержание учебного материала:		1
	1. Последовательность заполнения рюкзака. 2. Установка палатки. 3. Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование практических и тренировочных занятий по туризму для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Написание реферата по теме.		
Тема 15.3 Зачёт по разделу Туризм	Содержание учебного материала:		1
	1. Тестовые задания по теме «Туризм». 2. Учебно-тренировочная дистанция.		
	Практическое занятие	2	2
	Выполнение тестовых заданий по туризму. Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физ. качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3

	Написание реферата по теме.		
Раздел 16. Роль Легкой атлетики в формировании атлетики физических качеств		6	
Тема 16.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала:		1
	1. Бег 500 м. 2. Бег 1000 м. 3. Общая физическая подготовка.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование бега по дистанции с учётом времени для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
Тема 16.2 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала:		1
	1. Бег 2000 м. 2. Бег 3000 м. 3. Общая физическая подготовка.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование общей выносливости при беге на длинные дистанции для укрепления здоровья.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение оздоровительного бега для укрепления здоровья.		
Раздел 17. Оздоровительная и производственная гимнастики.		6	
Тема 17.1 Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала:		1
	1. Ритмическая гимнастика. 2. Аэробная гимнастика. 3. Стретчинг-гимнастика.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование оздоровительной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение комплекса ритмической гимнастики для укрепления здоровья.		
Тема 17.2 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала:		1
	1. Цели и задачи. 2. Виды производственной гимнастики.		

	Практическое занятие	2	2
	Использование производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
Тема 17.3 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала:		1
	1. Средства восстановления организма после занятий физическими упражнениями. 2. Методика восстанавливающих процедур.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование некоторых восстановительных методик, применительно специфики утомления для укрепления здоровья, достижения жизненных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»		
Раздел 18. Спортивные игры. Баскетбол.		8	
Тема 18.1 Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала:		1
	1. Тактика командной защиты. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Тема 18.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала:		1
	1. Тактика командного нападения. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	4	2
	Использование тактики командного нападения в учебной игре для укрепления здоровья		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья.		
Раздел 19. Волейбол, его роль в укреплении здоровья.		10	
Тема 19.1	Содержание учебного материала:		1

Техника верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника верхней и нижней передач двумя руками. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование техники изученных приёмов для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
Тема 19.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:		1
	1. Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование прямой нижней и верхней подачи и приёма после неё для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр		
Тема 19.3 Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала:		1
	1. Общая физическая подготовка. 2. Учебная игра.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение элементов спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.		
Тема 19.4 Зачёт	Содержание учебного материала:		1
	1. Итоговое тестирование. 2. Элементы техники игры в волейбол.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование технических элементов волейбола в учебной игре для укрепления здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение ходьбы на для укрепления здоровья		
Тема 20.1 Дифференцированный	Содержание учебного материала:		1
	1. Лёгкая атлетика.		

зачет	2. Гимнастика 3. Волейбол. 4. Баскетбол. 5. Туризм.		
	Практическое занятие	2	2
	Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Выполнение ходьбы на для укрепления здоровья		
Всего		348	174/174

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 SunRay 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

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.pononic.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).

Результаты (усвоенные знания и освоенные умения)	Основные показатели результатов освоения
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 программы, 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
1.	Баскетбол	«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
2.	Волейбол	«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.