

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

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 5 от 31.05.2021г.
Председатель З.А. Алиева
(подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
Аминова Г.Г.
31.05.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по основной профессиональной образовательной программе - программе подготовки
квалифицированных рабочих, служащих по профессии 34.01.01 «Младшая
медицинская сестра по уходу за больными»
на базе среднего общего образования
форма обучения: очная

Махачкала-2021

Программа учебной дисциплины ФК. «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по основной профессиональной образовательной программе - программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 34.01.01 «Младшая медицинская сестра по уходу за больными», квалификация - Младшая медицинская сестра по уходу за больными

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

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

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 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 ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Фк. 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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по основной профессиональной образовательной программе - программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 34.01.01 «Младшая медицинская сестра по уходу за больными», квалификация - Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина БД.07 Физическая культура по учебному плану относится к образовательной подготовке, базовым дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена, составленной в соответствии с требованиями ФГОС по основной профессиональной образовательной программе - программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 34.01.01 «Младшая медицинская сестра по уходу за больными», квалификация - Младшая медицинская сестра по уходу за больными.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

Использовать физкультурно– оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

- основы здорового образа жизни

Формируемые компетенции при изучении учебной дисциплины:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

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

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами.

ОК 7. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 8. Соблюдать правила охраны труда, пожарной безопасности и техники безопасности.

ПК 1.1 Эффективно общаться с пациентом и его окружением в процессе

профессиональной деятельности.

ПК 1.2 Соблюдать принципы профессиональной этики.

ПК 1.3 Осуществлять уход за пациентами различных возрастных групп в условиях

учреждения здравоохранения и на дому.

ПК 1.4 Консультировать пациента и его окружение по вопросам ухода и самоухода.

ПК 1.5 Оформлять медицинскую документацию.

ПК 1.6 Оказывать медицинские услуги в пределах своих полномочий.

ПК 2.1 Обеспечивать инфекционную безопасность.

ПК 2.2 Обеспечивать безопасную больничную среду для пациентов и персонала.

ПК 2.3 Участвовать в санитарно-просветительской работе среди населения.

ПК 2.4 Владеть основами гигиенического питания.

ПК 2.5 Обеспечивать производственную санитарию и личную гигиену на рабочем месте.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Для очной формы обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
Максимальная нагрузка (всего)	80		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40		
В том числе: Практические занятия	40		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40		
Итоговая аттестация в форме зачета , дифференцированный зачет			

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень усвоения
1	2	3		4
Раздел 1.	Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала			2 3
	Беговые упражнения			
	Бег из различных исходных положений			
	Бег 100м.			
	Эстафетный бег			
	Практическое занятие Бег на короткие дистанции			
Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с ролью спорта в физическом воспитании студентов).	4			
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			2
	Бег с изменением направления движения			
	Бег с преодолением простейших препятствий			
	Длительный бег в равномерном темпе			
	Бег 500м, 1000м			
	Бег 3000 м			
	Передача и приём эстафетной палочки в беге			
	Старт и стартовый разгон бегуна			
	Эстафетный бег			
	Практическое занятие Кроссовый и эстафетный бег			

	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Правила соревнований по легкой атлетике).	4		3
Тема 1.3 Толкания ядра	Содержание учебного материала			2
	Толкания ядра с места			
	Толкания ядра с поворота			
	Толкания ядра со скачка			
	Практическое занятие Толкания ядра	4		
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание техники различных видов толкании).	4		3
Тема 1.4 Прыжок в высоту с разбега	Содержание учебного материала			2
	Выполнение разбега, толчка, полета, приземления			
	Прыжки в высоту способом ножницы			
	Совершенствование техники прыжка			
	Практическое занятие Прыжок в высоту с разбега	4		
		Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Техники прыжков в высоту с разбега).	4	
Контрольный норматив	Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту			
Раздел 2.	Волейбол			
Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Содержание учебного материала			2
	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая.			
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, бедро, спину.			
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад.			
	Практическое занятие Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	4		
		Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомьтесь с программой по волейболу).	4	
Тема 2.2. Техника игры	Содержание учебного материала			
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям			

в нападении	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)			
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны			
	Верхняя, нижняя, прямая подачи			
	Нападающий удар			
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести			
	Практическое занятие Техника игры в нападении	2		2
	Самостоятельная работа: Составление памяток здоровья (Официальные жесты судей по волейболу).	4		3
Тема 2.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала			
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа			
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны			
	Приём мяча после подачи			
	Блокирование			
	Подвижные игры			
	Командные тактические действия			
	Учебная игра			
	Практическое занятие Техника игры в защите	2		2
Самостоятельная работа: Написание реферата (Техника игры в защите).	2		3	
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала			
	Упражнения по технике и тактике			
	Командные тактические действия в нападении			
	Тактические действия в защите			
	Подвижные игры и эстафеты			
	Правила игры в волейбол, судейство			
	Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра	2		2
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Разучивание техники передачи мяча сверху и снизу в волейболе).	2		3

Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу.			
Раздел 3.	Баскетбол			
Тема 3.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала			
	Стойки, перемещения и остановки			
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки			
	Остановка в два шага, остановка прыжком			
	Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево			
	Повороты: вперёд, назад			
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите			
	Практическое занятие Техника перемещений	2		2
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Ознакомиться с программой по баскетболу).	2		3
Тема 3.2. Ловля и передачи мяча	Содержание учебного материала			
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении			
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)			
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола			
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)			
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)			
	Практическое занятие Ловля и передачи мяча	2		2
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Разучивание передачи мяча в баскетболе).	2		3
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала			
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)			
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения			
	Ведение мяча с изменением высоты отскока			
	Ведение мяча с последующей остановкой			
	Практическое занятие	2		

	Ведение мяча			2
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание ведение мяча).	2		3
Тема 3.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала			
	Бросок двумя руками от груди с места			
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места			
	Бросок одной рукой сверху			
	Штрафной бросок			
	Бросок в прыжке с места, после ведения			
	Практическое занятие Бросок мяча	2		2
Самостоятельная работа: Написание реферата (Разучивание броска мяча).	2		3	
Тема 3.5	Содержание учебного материала			
Тактика нападения и техника защиты	Тактика нападения			
	Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом			
	Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва			
	Техники защиты			
	Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва			
	Групповые действия: взаимодействие двух игроков			
	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты			
	Практическое занятие Техника нападения и техника защиты	2		2
	Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений (Для передачи мяча в баскетболе).	2		3
Тема 3.6 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Содержание учебного материала			
	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола			
	Учебные игры			
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников			
	Практическое занятие Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	2		2
	Самостоятельная работа: Написание реферата (Официальные жесты судей по баскетболу)	2		3

Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски.		
Диф зачет.		2	
	Обязательная учебная нагрузка:	80	
	Самостоятельная учебная нагрузка	40	
	Максимальная учебная нагрузка:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Наименование учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Оснащенность учебных кабинетов, лабораторий, полигонов	Перечень лицензионного программного обеспечения
<p>Помещение «Оздоровительно-спортивно образовательный центр имени Земфиры Шариповой» для проведения практических занятий:</p> <p>367018, Республика Дагестан, Ленинский район, город Махачкала, улица Азизова М.А., д. 5</p> <p>ООО «Оздоровительно-спортивно образовательный центр имени Земфиры Шариповой»</p>	<p>спортивный зал, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, теннисные площадки - спортивные маты, спортивные скамейки, барьеры</p> <p>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+</p> <p>Операционная система MSWindows S 10 -1, Kaspersky Endpoint Security. PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний</p> <p>INDIGO – для создания тестовых заданий</p> <p>CLASSMARKER - для создания тестовых заданий</p> <p>SunRav testoff ice Pro – пространство для создания тестов.</p> <p>Mactomedia Flah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций.</p> <p>GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов.</p>
<p>Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров).</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. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2016.- 607с

Дополнительные источники:

1. Родиченко В.С. (и др.) Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / Олимпийский комитет России .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Советский спорт, 2014. -12 с.
2. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019.- 65с
3. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2011.- 299с

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

1. «Физическая культура в жизни студента» [Электронный ресурс]/Рефераты,- Электрон.дан.-М:Справочно-информационный интернет-портал.-Режим доступа: <http://hrefak.ru/referat/3572>, свободный.-Загл. С экрана.

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 могу! 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 структуры, 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 и 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 собеседованиях, 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.poanonic.ru », базы данных ЭБС «Лань», «IPR books»

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 ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, а также в процессе итоговой аттестации в форме зачета и диф. зачета

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 обучающийся должен знать: - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни.	Значение здорового образа жизни его 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 основной профессиональной образовательной программе - программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 34.01.01 «Младшая медицинская сестра по уходу за больными» 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.

