

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

**РАССМОТРЕНО:**

На заседании методического совета

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О.Фамилия)

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОАНО «НИК»

\_\_\_\_\_ Аминова Г.Г.

\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

по специальности СПО 31.02.05 «Стоматологическая ортопедия»

на базе среднего общего образования

форма обучения: очная, очно-заочная

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 31.02.05 «Стоматологическая ортопедия», квалификация – зубной техник

**Организация-разработчик:**

ПОАНО «Национальный инновационный колледж»

**Разработчик: преподаватель** ПОАНО «Национальный инновационный колледж» **Раджабова З. М.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                    | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                       | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | 20   |
| <b>4. ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 22   |
| <b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> | 26   |

## 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>   | <b>392</b>        |  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                  |                   |  |
| в том числе:   | <b>196</b>        |  |
| практические занятия   | <b>10</b>         |  |
| теоретические занятия  | из практич. часов |  |
| в том числе:   |                   |  |
| Зачет  |                   |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                       | <b>196</b>        |  |
| в том числе:   | 10                |  |
| Разработка (выполнение) индивидуальных комплексов ритмической гимнастики                 | 10                |  |
| Разработка комплексов производственной гимнастики  | 10                |  |
| Заполнение дневника самоконтроля   | 24                |  |
| Оздоровительный бег  | 20                |  |
| Разработка (выполнение) комплексов физических упражнений для развития физических качеств | 44                |  |
| Игра в спортивные игры   |                   |  |
| <b>Итоговая аттестация в форме Зачета</b>  |                   |  |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Объём часов<br>Очно/заочно | Уровень<br>усвоения |
|---|--|----------------------------|---------------------|
| 1   | 2  | 3                          | 4                   |
| <b>1-й семестр</b>  |  | <b>64</b>                  |                     |
| <b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>     |  | <b>4</b>                   |                     |
| <b>Тема 1.1.<br/>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. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.  |                            |                     |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | 0                          | 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>44</b>                  |                     |
| <b>Тема 2.1.<br/>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>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2                          | 3                   |
|   | Совершенствование техники оздоровительный бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |                            |                     |
| <b>Тема 2.2.<br/>Низкий старт и стартовый разгон</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | 0                          | 1                   |
|   |  |                            |                     |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | 2                          | 2                   |
|   | Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег.  |                            |                     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2                          | 3                   |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |                            |                     |
| <b>Тема 2.3.<br/>Эстафетный бег</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | 0                          | 1                   |
|   |  |                            |                     |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | 2                          | 2                   |
|   | 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 2.4.<br/>Прыжки в длину с места</b>                                      | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | 1 |
|  |   |          |   |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | 4        | 2 |
|  | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.  | 2        |   |
|  | 2. Контрольное занятие: прыжки в длину с места.   | 2        |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4        |   |
|  | Заполнение «дневника самоконтроля»  | 2        | 3 |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                         | 2        |   |
| <b>Тема 2.6.<br/>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        |   |
|  | 2. Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2        |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4        | 3 |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                       | 4        |   |
| <b>Тема 2.7.<br/>Метание гранаты</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | 0        | 1 |
|  |   |          |   |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | 4        | 2 |
|  | 1. Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.             | 2        |   |
|  | 2. Контрольное занятие: метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами | 2        |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4        | 3 |
|  | Метание гранаты в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  | 4        |   |
| <b>Тема 2.8.<br/>Метание мешочка в цель</b>                                      | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | 1 |
|  |   |          |   |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b> | 2 |
|  | 1. Совершенствование техники метания мешочка.   | 2        |   |
|  | 2. Контрольное занятие: метание мешочка в цель.   | 2        |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b> | 3 |
|  | Совершенствование техники метания мешочка в цель в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                         |          |   |
| <b>Раздел 3. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b> |   | <b>6</b> |   |

|  |   |                       |          |
|--|---|-----------------------|----------|
| <b>Тема 3.1.<br/>Футбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>              | <b>1</b> |
|  |   |                       |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>6</b>              | <b>2</b> |
|  | 1. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча.<br>2. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.<br>3. Контрольное занятие: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.   | 2<br>2<br>2           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>6</b>              | <b>3</b> |
| Совершенствование техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |   |                       |          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>              | <b>2</b> |
|  | Дифференцированный зачет  |                       |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>              |          |
|  | Заполнение «дневника самоконтроля»  |                       |          |
| <b>2-й семестр</b>   |   | <b>64</b>             |          |
| <b>Раздел 3. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b>   |   | <b>16</b>             |          |
| <b>Тема 3.2.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>              | <b>1</b> |
|  |   |                       |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>10</b>             | <b>2</b> |
|  | 1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.<br>2. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении.<br>3. Техника нападающего удара и блокирования<br>4. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача<br>через сетку (5-3 раз).<br>5. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил. | 2<br>2<br>2<br>2<br>2 |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>10</b>             | <b>3</b> |
| Совершенствование техники ударов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |                       |          |
| <b>Тема 3.3.<br/>Баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>              | <b>1</b> |
|  |   |                       |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>6</b>              | <b>2</b> |
|  | 1. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди).<br>2. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо.<br>3. Учебная игра по упрощенным правилам   | 2<br>2<br>2           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>6</b>              | <b>3</b> |
| Совершенствование техники ударов в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |                       |          |



| <b>Раздел 4. Основы физической подготовки</b>   |   | <b>10</b> |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Тема 4.1.<br/>Основы регулировки величин физических нагрузок</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>  | 1 |
|   |   |           |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>  | 2 |
|   | 1. Основы регулировки величин физических нагрузок.  | 2         |   |
|   | 2. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).   | 2         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>  | 3 |
|   | Заполнение «дневника самоконтроля»  |           |   |
| <b>Тема 4.2.<br/>Развитие качеств быстроты движений</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>  | 1 |
|   |   |           |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>  | 2 |
|   | 1. Чередование медленного бега с ускорением.  | 2         |   |
|   | 2. Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног.  | 2         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>  | 3 |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |           |   |
| <b>Тема 4.3.<br/>Развитие выносливости</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>  | 1 |
|   |   |           |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>  | 2 |
|   | Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.  |           |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>  | 3 |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |           |   |
| <b>Раздел 5. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни</b>                                      |   | <b>14</b> |   |
| <b>Тема 5.1.<br/>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Основные способы страховки и самостраховки</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>  | 1 |
|   |   |           |   |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>  | 2 |
|   | 1. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Основные способы страховки и самостраховки. при занятиях гимнастикой.<br>Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Разминка.<br>Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. | 2         |   |
|   | 2. Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки  | 2         |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>  | 3 |
|   | Заполнение «дневника самоконтроля».   |           |   |
| <b>Тема 5.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>0</b>  |   |

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
| <b>Комплексы гигиенической и производственной гимнастики</b>  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>4</b> | <b>1</b> |
|   | 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.                          | 2        |          |
|   | 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики.  | 2        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b> | <b>3</b> |
|   | Выполнение комплексов упражнений гигиенической и производственной гимнастики в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                                |          |          |
| <b>Тема 5.3.<br/>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b> |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>6</b> | <b>2</b> |
|   | 1. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)  | 2        |          |
|   | 2. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и само страховки. 3 | 2        |          |
|   | 3. Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)                                     | 2        |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>6</b> | <b>3</b> |
|   | Выполнение комплекса упражнений на гимнастических снарядах в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |          |          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b> |          |
|   | Дифференцированный зачет   |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> |          |
|   | Заполнение «дневника самоконтроля» для укрепления здоровья.  |          |          |

| <b>Наименование разделов и тем</b>  | <b>Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>         | <b>Объём часов<br/>Очно/заочно</b> | <b>Уровень<br/>усвоения</b> |
|---|---|------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>                           | <b>4</b>                    |
| <b>3-й семестр</b>  |   | <b>64</b>                          |                             |
| <b>Раздел 6. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни</b> |   | <b>44</b>                          |                             |
| <b>Тема 6.1.<br/>Бег с преодолением простейших препятствий</b>                    | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                           | <b>1</b>                    |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>                           | <b>2</b>                    |
|   | 1. Бег с преодолением простейших препятствий.   |                                    |                             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>                           | <b>3</b>                    |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |                                    |                             |

|  |   |          |          |
|--|---|----------|----------|
| <b>Тема 6.2.</b><br><b>Низкий старт и стартовый разгон</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> |
|  |   |          |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег.   |          |          |
| <b>Тема 6.3.</b><br><b>Эстафетный бег</b>                  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> |
|  |   |          |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b> | <b>2</b> |
|  | Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега.<br>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».   |          |          |
| <b>Тема 6.4.</b><br><b>Прыжки в длину с места</b>          | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> |
|  |   |          |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b> | <b>2</b> |
|  | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>2. Контрольное занятие: прыжки в длину с места.   | 2<br>2   |          |
| <b>Тема 6.5.</b><br><b>Прыжки в длину с разбега</b>        | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> |
|  |   |          |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b> | <b>2</b> |
|  | 1. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации<br>2. Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2<br>2   |          |
| <b>Тема 6.6.</b><br><b>Метание гранаты</b>                 | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b> |
|  |   |          |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b> | <b>2</b> |
|  | 1. Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность. Техника метания гранаты.<br>2. Контрольное занятие: метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами. | 2<br>2   |          |

|  |  |           |          |
|--|--|-----------|----------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b> |
|  | Совершенствование техники метания гранаты в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                         |           |          |
| <b>Тема 7.7.<br/>Метание мешочка в цель</b>                                      | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|  |  |           |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> |
|  | 1. Совершенствование техники метания мешочка.  | 2         |          |
|  | 2. Контрольное занятие: метание мешочка в цель.  | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b> |
|  | Совершенствование техники метания гранаты в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                         |           |          |
| <b>Раздел 8. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b> |  | <b>6</b>  |          |
| <b>Тема 8.1.<br/>Футбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|  |  |           |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> |
|  | 1. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча.  | 2         |          |
|  | 2. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.  | 2         |          |
|  | 3. Контрольное занятие: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.  | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>6</b>  | <b>3</b> |
|  | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                          |           |          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |
|  | Дифференцированный зачет   |           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b>  |          |
|  | Заполнение «дневника самоконтроля»   |           |          |
| <b>4-й семестр</b>   |  | <b>84</b> |          |
| <b>Раздел 8. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b> |  | <b>18</b> |          |
| <b>Тема 8.2.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|  |  |           |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>  | <b>10</b> | <b>2</b> |
|  | 1. Совершенствование техники подачи и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.   | 2         |          |
|  | 2. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования  | 2         |          |
|  | 3. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). | 2         |          |
| 4. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил.                    | 4  |           |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>10</b> | <b>3</b> |
|  | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                          |           |          |

|   |   |   |          |          |
|---|---|---|----------|----------|
| <b>Тема 8.3.<br/>Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |          |
|   |   |   |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>8</b>                                  | <b>2</b> |          |
|   | 1. Совершенствование техники передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди).                                 | 2   |          |          |
|   | 2. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо.  | 2   |          |          |
|   | 3. Учебная игра по упрощенным правилам  | 4   |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>8</b>                                  | <b>3</b> |          |
|   | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |          |
| <b>Раздел 9. Основы физической подготовки</b>                                 |   | <b>10</b>                                 |          |          |
| <b>Тема 9.1.<br/>Основы регулировки величин<br/>физических нагрузок</b>       | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |          |
|   |   |   |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>                                  | <b>2</b> |          |
|   | 1. Основы регулировки величин физических нагрузок.  | 2   |          |          |
|   | 2. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки). | 2   |          |          |
|   |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |          |
| <b>Тема 9.2.<br/>Развитие качеств быстроты<br/>движений</b>                   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |          |
|   |   |   |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>                                  | <b>2</b> |          |
|   | 1. Чередование медленного бега с ускорением.  | 2   |          |          |
|   | 2. Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног.  | 2   |          |          |
|   |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>4</b> | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |          |
| <b>Тема 9.3.<br/>Развитие выносливости</b>                                    | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |          |
|   |   |   |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>                                  | <b>2</b> |          |
|   | Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.  |   |          |          |
|   |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |          |
| <b>Раздел 10. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни</b> |   | <b>12</b>                                 |          |          |
| <b>Тема 10.1.<br/>Техника безопасности на занятиях</b>                        | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |          |
|   |   |   |          |          |

|  |   |   |          |
|--|---|---|----------|
| <b>гимнастикой.</b><br><b>Основные способы страховки и само страховки</b>  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>                                  | <b>2</b> |
|  | 1. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). | 2   |          |
|  | 2. Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением само страховки   | 2   |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>                                  | <b>3</b> |
|  | Заполнение «дневника самоконтроля» для укрепления здоровья.   |   |          |
| <b>Тема 10.2.</b><br><b>Комплексы гигиенической и производственной гимнастики</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>0</b>                                  |          |
|  |   |   |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>                                  | <b>1</b> |
|  | 1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.   | 2   |          |
|  | 2. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.  | 2   |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>                                  | <b>3</b> |
|  | Выполнение комплексов упражнений гигиенической и производственной гимнастики в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |
| <b>Тема 10.3.</b><br><b>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |
|  |   |   |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>                                  | <b>2</b> |
|  | 1. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и само страховки. 3  | 2   |          |
|  | 2. Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)  | 2   |          |
|  |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>4</b> |
|  | Выполнение комплекса упражнений на гимнастических снарядах в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>                                  |          |
|  | Дифференцированный зачет  |   |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>                                  |          |
|  | Заполнение «дневника самоконтроля»  |   |          |
| <b>5-й семестр</b>   |   | <b>63</b>                                 |          |
| <b>Раздел 11. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни</b>   |   | <b>28</b>                                 |          |
| <b>Тема 11.1.</b><br><b>Бег с преодолением простейших препятствий</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>                                  | <b>1</b> |
|  |   |   |          |
|  | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>                                  | <b>2</b> |
|  | Бег с преодолением простейших препятствий.  |   |          |

|   |  |          |          |
|---|--|----------|----------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |          |          |
| <b>Тема 11.2.<br/>Низкий старт и стартовый разгон</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b> |
|   |  |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег.  |          |          |
| <b>Тема 11.3.<br/>Эстафетный бег</b>                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники оздоровительного бег в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |          |          |
|   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b> |
|   |  |          |          |
| <b>Тема 11.4.<br/>Прыжки в длину с места</b>          | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> |          |
|   | Совершенствование техники эстафетного бега в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |          | <b>3</b> |
| <b>Тема 11.5.<br/>Прыжки в длину с разбега</b>        | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b> |
|   |  |          |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | Контрольное занятие: прыжки в длину с места.   |          |          |
| <b>Тема 11.6.<br/>Метание гранаты</b>                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> |          |
|   | Совершенствование техники прыжка в длину с места в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |          | <b>3</b> |
|   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b> |
|   |  |          |          |
| <b>Тема 11.6.<br/>Метание гранаты</b>                 | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b> | <b>2</b> |
|   | Контрольное занятие: метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами                                       |          |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b> | <b>3</b> |
|   |  |          |          |

|   |  |   |          |
|---|--|---|----------|
|   | Совершенствование техники метания гранаты в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                                     |   |          |
| <b>Тема 11.7.<br/>Метание мешочка в цель</b>                                      | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|   |  |   |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |
|   | Контрольное занятие: метание мешочка в цель.   | 2   |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b> |
|   | Метание мешочка в цель в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |          |
| <b>Раздел 12. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни</b> |  | <b>16</b>   |          |
| <b>Тема 12.1.<br/>Футбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|   |  |   |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> |
|   | 1. Контрольное занятие: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.<br>2. Учебная двусторонняя игра                            | 2<br>2  |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                                      |   |          |
| <b>Тема 12.2.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|   |  |   |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> |
|   | 1. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз),<br>2. Верхняя подача через сетку (5-3 раз).       | 2<br>2  |          |
|   | 2. Учебная двусторонняя игра.  | 2   |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b> |
|   | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                                      |   |          |
| <b>Тема 12.3.<br/>Баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>   | <b>0</b>  | <b>1</b> |
|   |  |   |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>6</b>  | <b>2</b> |
|   | 1. Совершенствование техника ведения мяча разными способами.<br>2. Учебная двусторонняя игра.<br>3. Передача мяча разными способами. | 2<br>2<br>2   |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>6</b>  | <b>3</b> |
|   |  | Совершенствование техники владения мячом в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |          |
| <b>Дифференцированный зачет</b>   | <b>Практическое занятие</b>  | <b>2</b>  |          |
|   | Дифференцированный зачет   |   |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>2</b>  |          |



|   |   |             |          |
|---|---|-------------|----------|
|   | Заполнение «дневника самоконтроля»  |             |          |
| <b>6-й семестр</b>  |   | <b>32</b>   |          |
| <b>Раздел 13. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни</b>   |   | <b>14</b>   |          |
| <b>Тема 13.1.<br/>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br/>Основные способы страховки и самостраховки</b>      | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  | <b>0</b>    | <b>1</b> |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>    | <b>2</b> |
|   | 1. Совершенствование выполнения контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши).<br>2. Подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки.   | 2<br>2      |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>    | <b>3</b> |
|   | Выполнение комплексов упражнений гигиенической и производственной гимнастики в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |             |          |
| <b>Тема 13.2.<br/>Комплексы гигиенической и производственной гимнастики</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>0</b>    |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>4</b>    | <b>1</b> |
|   | 1. Совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.<br>2. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.   | 2<br>2      |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>    | <b>3</b> |
|   | Выполнение комплексов упражнений гигиенической и производственной гимнастики в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |             |          |
| <b>Тема 13.3.<br/>Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).</b> | <b>Содержание учебного материала: (лекция)</b>  |             | <b>1</b> |
|   |   | <b>0</b>    |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>6</b>    | <b>2</b> |
|   | 1. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши).<br>2. Комплекс упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки.<br>3. Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) | 2<br>2<br>2 |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>    | <b>3</b> |
|   | Выполнение комплексов упражнений на гимнастических снарядах в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |             |          |
|   | <b>Практическое занятие</b>   | <b>2</b>    | <b>2</b> |
|   | Дифференцированный зачет  |             |          |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>2</b>    | <b>3</b> |
| Заполнение «дневника самоконтроля»  |   |             |          |
| <b>Всего</b>  |   | <b>392</b>  |          |

### 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  |
|--|--|--|
| Кабинет физической культуры, спортивная площадка, спортивный зал.                                      | - Шкаф для комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;<br>спортивный инвентарь<br>Дидактический материал<br><br>Набор наглядных пособий необходимых для изучения дисциплины и овладения профессиональными знаниями и компетенциями.<br><br>Аудиторная доска<br><br>Стол для преподавателя<br><br>Стул для преподавателя<br><br>Стол для студентов<br><br>Стулья для студентов | Consultant+<br><br>Операционная система MSWindowsS 10-1,<br><br>KasperskyEndpointSecurity.<br><br>PROTÉGÉ – свободно открытый редактор, фрейм вок для построения баз знаний<br><br>INDIGO – для создания тестовых заданий<br><br>CLASSMARKER - для создания тестовых заданий<br><br>SunRavtestofficePro – пространство для создания тестов.<br><br>MactomediaFlah - мультимедийная платформа для создания веб приложений и мультимедийных презентаций.<br><br>GNS3 графический симулятор, позволяющий моделировать виртуальную сеть из маршрутизаторов |
| Учебный кабинет «Компьютерный класс» (практические занятия с использованием персональных компьютеров). | Специализированная мебель, технические средства обучения (персональные компьютеры) с возможностью подключения к телекоммуникационной сети «Интернет» и доступу к электронно-библиотечной системе   |  |

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

1. 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

2. 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 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 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;

#### 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.

| <b>Результаты</b><br><b>(усвоенные знания и освоенные умения)</b>   | <b>Основные показатели результатов освоения</b>  |
|---|--|
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:<br><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.        | Понимание значимости здорового образа жизни для ведения профессиональной деятельности.<br><br>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:<br><br>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br><br>- Основы здорового образа жизни. | Значение здорового образа жизни его аспекты и методы внедрения для ведения и контроля здоровья населения.<br><br>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.**

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

|  |                  |          |   |            |
|--|------------------|----------|---|------------|
|  | подача (из 5ти)  |          |   | (по зонам) |
|  | передачи в парах | 30:25:15 | - | 35:30:20   |

| №<br>п/п | Контрольные упражнения   | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
|----------|--|-------------------|--------|---------|
| 1        | Передачи мяча над собой сверху, снизу<br>(количество передач)                          | 15                | 18     | 20      |
| 2        | Подачи мяча на точность по ориентирам на<br>площадке (5 подач)                         | 2                 | 3      | 4       |
| 3        | Передача в баскетбольное кольцо с собственного<br>подбрасывания с 5 метров (5 передач) | 2                 | 3      | 4       |

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

| №<br>п/п | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|          |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|          | Оценка   |       |      |      |         |      |      |
| 1        | Бег 100 м. (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 500 м. (мин.сек.)                                | -     | -    | -    | 2,10    | 2,20 | 2,30 |
| 5        | Бег 1000 м. (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 2000 м. (мин.сек.)                               | -     | -    | -    | 12,0    | 12,2 | 12,4 |

|           |                                  |      |      |      |     |     |    |
|-----------|----------------------------------|------|------|------|-----|-----|----|
| <b>11</b> | Бег 3000 м. (мин.сек.)           | 14,0 | 14,3 | 15,0 | -   | -   | -  |
| <b>12</b> | 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.**

| №<br>П/п  | Вид упражнений                                       | Юноши |      |      | Девушки |      |      |
|-----------|--|-------|------|------|---------|------|------|
|           |  | 5     | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
|           | <b>Оценка</b>  |       |      |      |         |      |      |
| <b>1</b>  | Бег 100 м. (сек)                                     | 14,0  | 14,8 | 15,0 | 16,8    | 17,4 | 18,2 |
| <b>2</b>  | Прыжки в длину с места (см)                          | 200   | 190  | 180  | 160     | 150  | 140  |
| <b>3</b>  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (см) | 440   | 410  | 400  | 340     | 310  | 270  |
| <b>4</b>  | Бег 500 м. (мин.сек.)                                | -     | -    | -    | 1,55    | 2,10 | 2,20 |
| <b>5</b>  | Бег 1000 м. (мин.сек.)                               | 3,35  | 3,45 | 4,00 | -       | -    | -    |
| <b>6</b>  | Подтягивание на высокой перекладине (раз)            | 10    | 8    | 6    | -       | -    | -    |
| <b>7</b>  | Отжимание на гимнастической скамейке                 | 45    | 40   | 30   | 22      | 18   | 15   |
| <b>8</b>  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | 40    | 30   | 20   | 12      | 10   | 8    |
| <b>9</b>  | Поднимание туловища (раз, мин)                       | -     | -    | -    | 36      | 30   | 26   |
| <b>10</b> | Бег 2000 м. (мин. сек.)                              | -     | -    | -    | 11,2    | 11,4 | 12   |

|    |                                  |      |      |     |     |     |     |
|----|----------------------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 11 | Бег 3000 м. (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.