

**ЧПОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. И.А.АГАБАЛАЕВА»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Т.М.Ахмедова

05 сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование специальности – 33.02.01 «Фармация»

Квалификация выпускника – «Фармацевт»

Форма обучения - очная

Дагестанские Огни 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01. Фармация.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Республиканский гуманитарный медицинский колледж им. И.А. Агабалаева» (ЧПОУ «РГМК им. И.А. Агабалаева»).

Разработчик:

ст. преподаватель ПЦК ГиППд Юсуфджамалов Г. Ю.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)



Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии
Гуманитарных психолого-педагогических дисциплин
протокол № 02 от «05» сентября 2023г.

Председатель ПЦК


(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 33.02.01 «Фармация».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере;

ОК 12. Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи гражданам при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 188 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 125 часов;
самостоятельной работы обучающегося 63 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	188
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	125
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	123
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
в том числе:	
работа в секциях	33
работа с учебной литературой, конспектирование	6
написание рефератов	4
разработка мультимедийных презентаций	8
составление кроссвордов	6
работа с дополнительной литературой и интернетом	6
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			4	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры.		
	2.	Социально-биологические основы физической культуры.		
	3.	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			43	
Тема 2.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования.		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
	Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.	Содержание учебного материала		
1				
Лабораторные работы		-		
Практические занятия Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования		1		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1		
Тема 2.3.		Содержание учебного материала		

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> 1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> Техника прыжка.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3х100 м.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
Тема 2.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3х100 м.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
Тема 2.7.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			

Техника метания гранаты.	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.9. Техника толкания ядра.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.10. Совершенствование техники толкания ядра.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.11.	<i>Содержание учебного материала</i>			

Техника прыжка в длину с разбега.	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.13. Техника эстафетного бега.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника передачи эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег 4х60 м.;		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.14. Совершенствование техники эстафетного бега.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника передачи эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег 4х60 м.;		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	

Тема 2.15. Техника челночного бега, бег по прямой и повороту.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Изучение техники челночного бега. 2. Изучение техники бега по прямой и по вороту.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.16. Совершенствование техники челночного бега, бег по прямой и повороту.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника челночного бега. 2. Совершенствование техники бега по прямой и по вороту.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.17. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Изучение техники бега по мягкому, скользкому, твердому грунту. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 2.18. Совершенствование техники бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Совершенствование техники бега по мягкому, скользкому, твердому грунту. 2. Принцип составления и практическое выполнение ОРУ.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		1	

	Занятия в спортивных клубах, секциях.		
Тема 2.19. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Изучение техники бега на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 2.20. Совершенствование техники бега на стайерские дистанции.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 2.21. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Оздоровительная ходьба. 2. Оздоровительный бег.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Раздел 3. Общеразвивающие упражнения		41	
Тема 3.1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые упражнения.	1	

	3. Порядковые упражнения.			
	4. Общеразвивающие упражнения.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.2. Совершенствование строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Строевые упражнения. 2. Порядковые упражнения. 3. Общеразвивающие упражнения.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.3. Обучение упражнениям на гибкость.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Выполнение упражнений на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.4. Совершенствование упражнений на гибкость.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Выполнение упражнений на гибкость. 2. Шпагат, полушпагат.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.5.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			

Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений к своему заболеванию.	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		2	
	Комплексы специальных упражнений.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.6. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		2	
	Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.7. Кувырки вперед- назад, равновесия.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Техника кувырков вперед-назад. 2. Группировки, перекаты, кувырки.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.8. Совершенствование техники акробатических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		1	
	1. Техника акробатических упражнений			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.9.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			

Техника выполнения «мостики», стойки на лопатках.	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Равновесия, боковые равновесия. 2. Стойка на лопатках, стойка на голове. 3. Мостик из положения стоя, лежа и из стойки на коленях.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.10. Виды корригирующей ходьбы.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Виды корригирующей ходьбы. 2. Подводящие упражнения.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.11. Выполнение упражнений с предметами.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Выполнение упражнений с предметами. 2. Подводящие упражнения.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.12. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> Выполнение упражнений из различных исходных положений.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 3.13.	<i>Содержание учебного материала</i>			

Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> 1. Подводящие упражнения на гимнастической скамейке. 2. Ходьба по бревну. 3. Равновесия, боковые равновесия.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 3.14. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация)		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> Учебная комбинация на 32—48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 3.15. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> 1. Упражнения для развития силы рук. 2. Упражнения для развития брюшного пресса.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 3.16. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
		<i>Лабораторные работы</i>	-	
		<i>Практические занятия</i> 1. Упражнения для развития силы рук. 2. Упражнения для развития брюшного пресса.	1	
		<i>Контрольные работы</i>	-	

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 3.17. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. 2. Самоконтроль.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 3.18. Выполнение упражнений с предметами.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений с предметами.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Раздел 4. Спортивные игры.		35	
Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях волейбола. 2. Стойка волейболиста, перемещение по площадке.	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.	1	
Тема 4.2. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Техника передачи мяча.	1	
	Контрольные работы	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.3. Техника передачи волейбольного мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Подводящие упражнения для передачи мяча в парах. 2. Набивание мяча над собой и перед собой.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.4. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> Передача мяча в парах – длинный пас		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.5. Техника подачи мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1.Подводящие упражнения для подачи мяча в парах. 2.Подача мяча одной рукой снизу.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.6. Совершенствование техники подачи мяча.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> Подача мяча одной рукой сверху и сбоку.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		1	

	Занятия в спортивных клубах, секциях.			
Тема 4.7. Технико- тактические действия.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Игра в нападении. 2. Двухсторонняя игра, розыгрыш различных комбинаций.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.8. Технико- тактические действия.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Прием мяча. 2. Блокирование.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.9. Учебная игра в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> Применение разученных приемов во время учебной игры.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.10. Совершенствование игры в волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> Применение разученных приемов во время учебной игры.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	

Тема 4.11. Изучение правил игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника безопасности на занятиях баскетбола. 2. Обучение жестикуляции судий в процессе изучения правил игры в баскетбол.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.12. Совершенствование правил игры в баскетбол.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Изучить правила соревнований по баскетболу. 2. Изучить правила игры в баскетбол.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.13. Броски мяча по кольцу.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Броски мяча по кольцу с места, в прыжке, с разворота, с боковой и средней линий. 2. Броски с шестиметровой линии.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 4.14. Броски мяча по кольцу.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Броски мяча по кольцу с места, в прыжке, с разворота, с боковой и средней линий. 2. Броски с шестиметровой линии.		1	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	

	Занятия в спортивных клубах, секциях.			
Тема 4.15. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Штрафной бросок по кольцу. 2. Техника выполнения броска.		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
	Тема 4.16. Совершенствование штрафного броска.	Содержание учебного материала		
1				
Лабораторные работы		-		
Практические занятия 1. Штрафной бросок по кольцу. 2. Техника выполнения броска.		1		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		2		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	
Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		1	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Тема 5.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств.		1	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		1	
Рабочая тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)			-	
Всего:			188	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал

Тренажеры, скакалки, гантели, диски, маты, мячи, беговые дорожки.

Помещение для самостоятельной работы

Спортивный зал

Тренажеры, скакалки, гантели, диски, маты, мячи, беговые дорожки.

**368670, Российская Федерация, Республика Дагестан, город Дагестанские Огни,
улица М.Горького,40**

Оборудование спортивного зала:

- ~~– гимнастический инвентарь~~
- ~~– инвентарь для занятий легкой атлетикой~~
- ~~– инвентарь для спортивных игр~~
- ~~– туристический инвентарь~~

Комплект учебно-методической документации:

- ~~– рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»~~
- ~~– календарно-тематический план~~
- ~~– учебно-методические пособия управляющего типа~~
- ~~– учебно-методические комплексы по темам дисциплины~~

Технические средства обучения:

- ~~– аудио- и видео-средства~~
- ~~– компьютер с лицензионным программным обеспечением~~

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО/
А.Б.Муллер, н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - М.:
Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. -[Электронный ресурс]. - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности):
учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал
Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим
доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
3. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для
обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся —
бакалавров высшего образования: С. С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. –
199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>
4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: М.А. Гусева, К.А. Герасимов,
В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск:
Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: ил., табл.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>
6. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для
обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся —
бакалавров высшего образования: С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. –
199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>

Дополнительная литература:

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: Т. А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
2. Физическая культура в школе: учебник: в 2 ч.: А.С. Гречко, В.Г. Турманидзе, Ю.И. Сиренко, С.Г. Сорокин; г.у. Омский. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура: учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Капустин. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

Справочно-библиографические и периодические издания:

1. Архивъ внутренней медицины / гл. ред. Л. Ю. Ильченко; учред. и изд. ООО "Синапс". – Москва: Синапс, 2021. – № 1. – 84 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612002>.
2. Исследования и практика в медицине / изд. Квазар; гл. ред. А. Д. Каприн. – Москва: Квазар, 2018. – Том 5, № 3. – 164 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495198>.

Комплект библиотечного фонда:

1. Медицинский совет: научно-популярный журнал для врачей / гл. ред. А. Ишмухаметов; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 5. Гастроэнтерология. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600672>.
2. Ремедиум: журнал о рынке лекарств и медицинской техники / гл. ред. А. Ишмухаметов; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 4-5-6. – 107 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600683>.
3. Российские аптеки / гл. ред. М. Алексеев; учред. и изд. ООО «ГРУППА РЕМЕДИУМ». – Москва: Ремедиум, 2020. – № 1-2 (331). – 81 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601427>.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1. <http://www.sestrinskoedelo.ru/>
2. <http://yamedsestra.ru/>
3. <http://medvuz.info/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися контрольных работ, написания рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	---

1	2
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения домашней работы - результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения домашней работы - результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

Методические указания по изучению учебной дисциплины

Работа с лекционным материалом

Лекция – это систематическое, последовательное, монологическое устное изложение преподавателем (лектором) учебного материала, как правило, теоретического характера. Как одна из организационных форм обучения и один из методов обучения лекция традиционна для высшей школы, где на ее основе формируются курсы по многим предметам учебного плана. Лекция является ведущей формой организации учебного процесса в высшем учебном заведении. Основными организационными вопросами при этом являются, во-первых, подготовка к восприятию лекции, и, во-вторых, как записывать лекционный материал. Особое значение лекции состоит в том, что знакомит студентов с наукой, расширяет, углубляет и совершенствует ранее полученные знания, формирует научное мировоззрение, учит методике и технике лекционной работы. Кроме того, на лекции мобилизуется внимание, вырабатываются навыки слушания, восприятия, осмысления и записывания информации. Все это призвано воспитывать логическое мышление студента и закладывает основы научного исследования. Каждой лекции отводится конкретное место в системе учебных занятий по курсу, а работа с лекционным материалом является одной из форм самостоятельной внеаудиторной работы студента.

Подготовка к лекции мобилизует студента на творческую работу, главными в которой являются умения слушать, воспринимать, записывать. Лекция – это один из видов устной речи, когда студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Внимательно слушающий студент напряженно работает – анализирует излагаемый материал, выделяет главное, обобщает с ранее полученной информацией и кратко записывает.

Записывание лекции – творческий процесс. Запись лекции крайне важна. Это позволяет надолго сохранить основные положения лекции; способствует поддержанию внимания; способствует лучшему запоминанию материала. Для эффективной работы с лекционным материалом необходимо зафиксировать название темы, план лекции и рекомендованную литературу. После этого приступать к записи содержания лекции. В оформлении конспекта лекции важным моментом является необходимость оставлять поля, которые потребуются для последующей работы над лекционным материалом. Завершающим этапом самостоятельной работы над лекцией является обработка, закрепление и углубление знаний по теме. Необходимо обращаться к лекциям неоднократно. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, когда все свежо в памяти. Конспект нужно прочитать, заполнить пропуски, расшифровать некоторые

сокращения. Затем надо ознакомиться с материалом темы по учебнику, внести нужные уточнения и дополнения в лекционный материал.

Подготовка к практическим занятиям

Практические занятия – форма учебных занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы практического занятия, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема практического занятия и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Практическое занятие – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе практического занятия идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Практическое занятие предназначено для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель практического занятия – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. На практических занятиях решаются следующие педагогические задачи: развитие творческого профессионального мышления; познавательная мотивация; профессиональное использование знаний в учебных условиях: овладение языком соответствующей науки; навыки оперирования формулировками, понятиями, определениями; овладение умениями и навыками постановки и решения интеллектуальных проблем и задач, опровержения, отстаивания своей точки зрения. Кроме того, в ходе практического занятия преподаватель решает и такие частные задачи, как: повторение и закрепление знаний; контроль; педагогическое общение. Трактовка практического занятия как завершающего звена в изучении блока взаимосвязанных тем дисциплины обусловлена тем, что во время его проведения подводятся итоги работы преподавателей, читающих лекции, и самостоятельной работы обучающихся по усвоению обсуждаемой научной проблемы.