

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор

**ЧПОУ «Республиканский гуманитарный
медицинский колледж им. И.А. Агабалаева»**

Т.М.Ахмедова

05 сентября 2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Код и наименование специальности – 34.02.01 «Сестринское дело»

Квалификация выпускника – «Медицинская сестра/Медицинский брат»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12.05.2014г., входящей в состав УГС 34.00.00 «Сестринское дело».

Организация-разработчик: ЧПОУ «Республиканский гуманитарный медицинский колледж им. И.А. Агабалаева».

Разработчики:

Ст. преподаватель ПЦК ГиППд Александрова В.А.

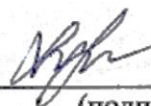
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность



(подпись)

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 34.02.01 «Сестринское дело» (базовой подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 34.00.00 «Сестринское дело».

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

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

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

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

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	170
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
работа в секциях	118
работа с учебной литературой, конспектирование	18
написание рефератов	20
разработка мультимедийных презентаций	8
составление кроссвордов	6
работа с дополнительной литературой и интернетом	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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.			8	2
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		4	
	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		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			84	
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.		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
	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		2		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		2		
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
Тема 2.7.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			

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

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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
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.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		2	

	Занятия в спортивных клубах, секциях.			
Тема 2.19. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Изучение техники бега на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
	Тема 2.20. Совершенствование техники бега на стайерские дистанции.	<i>Содержание учебного материала</i>		
1				
<i>Лабораторные работы</i>		-		
<i>Практические занятия</i> 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1 км, 2 км, 3 км. 2. Совершенствование физического качества выносливость.		2		
<i>Контрольные работы</i>		-		
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2		
Тема 2.21. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.		<i>Содержание учебного материала</i>		
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Оздоровительная ходьба. 2. Оздоровительный бег.		2	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		2	
	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения			108
Тема 3.1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i> 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые упражнения.		3	

	3. Порядковые упражнения.			
	4. Общеразвивающие упражнения.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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>		3	
	Комплексы специальных упражнений.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
Тема 3.6. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		3	
	Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
Тема 3.7. Кувырки вперед-назад, равновесия.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		3	
	1. Техника кувырков вперед-назад. 2. Группировки, перекаты, кувырки.			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
Тема 3.8. Совершенствование техники акробатических упражнений	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1			
	<i>Лабораторные работы</i>		-	
	<i>Практические занятия</i>		3	
	1. Техника акробатических упражнений			
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	<i>Контрольные работы</i>		-	

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
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.		3	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
Тема 3.18. Выполнение упражнений с предметами.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений с предметами.		3	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		3	
Раздел 4. Спортивные игры.			128	
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.		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
Тема 4.2. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Техника передачи мяча.		4	
	Контрольные работы		-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		4	

	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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	

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 судей в процессе изучения правил игры в баскетбол.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
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.		4	
	<i>Контрольные работы</i>		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		4	

	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.		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
Тема 4.16. Совершенствование штрафного броска.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия 1. Штрафной бросок по кольцу. 2. Техника выполнения броска.		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			20	
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.		6	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		6	
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.		4	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах, секциях.		4	
Рабочая тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)			-	
Всего:			348	

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. Рябина. - 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. Кастюнин. - 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;	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов выполнения домашней работы - результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования

-основы здорового образа жизни.	- 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.