


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Ессентукский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе


С.Е. Нетёса С.Е. Нетёса
« 24 » 05 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура,
специальность 34.02.01 Сестринское дело,
базовая подготовка, очная форма обучения

Всего часов – 348

из них:

▪ аудиторных занятий – 174

в том числе:

– уроков – 2

– практических занятий – 172

▪ самостоятельная работа – 174

▪ форма контроля:

– дифференцированный зачет – VI семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК гуманитарных,
социально-экономических и математических дисциплин
протокол № 9
от « 20 » 05 20 22 г.

Председатель:  Е.В. Полякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 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.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу специальности 34.02.01 Сестринское дело, изучается с первого по шестой семестр.

Учебная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для освоения последующих разделов, входящих в профессиональные модули.

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

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

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- использования информационно-коммуникационных технологий при изучении теоретического и практического материала дисциплины;
- поиска, анализа и систематизации информации для эффективной организации профессиональной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Общие компетенции, которые актуализируются в процессе освоения дисциплины:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их 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 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	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	174
в том числе:	
– практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося	174
в том числе:	
– работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами;	2
– подготовка информационного сообщения;	30
– написание доклада;	8
– создание электронной презентации;	10
– составление комплексов упражнений;	64
– отработка нормативов	60
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Объём времени, отведенный на освоение дисциплины		
			Обязательная аудиторная нагрузка		Самостоятельная работа обучающегося, часов
			Теория, часов	Практические занятия, часов	
Раздел 1. Основы физической культуры					
ОК 1-13	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	4	2	-	2
Раздел 2. Легкая атлетика					
ОК 1-13	Бег на короткие дистанции	20	-	10	10
ОК 1-13	Бег на средние дистанции	24	-	12	12
ОК 1-13	Бег на длинные дистанции	28	-	14	14
ОК 1-13	Кроссовая подготовка	24	-	12	12
ОК 1-13	Прыжки в длину	20	-	10	10
Раздел 3. Спортивная гимнастика					
ОК 1-13	Вольные упражнения	32	-	16	16
ОК 1-13	Упражнения на развитие силы	40	-	20	20
ОК 1-13	Упражнения на развитие гибкости	24	-	12	12

ОК 1-13	Упражнения на развитие координации	24	-	12	12
ОК 1-13	Упражнения на развитие выносливости	12	-	6	6
Раздел 4. Спортивные игры					
ОК 1-13	Баскетбол	56	-	28	28
ОК 1-13	Волейбол	38	-	18	20
ОК 1-13	Итоговое занятие	2	-	2	-
ИТОГО:		348	2	172	174

2.3. Содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами.	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции. Общая физическая подготовка Специальные беговые упражнения.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Развитие скоростных качеств», «Развитие скоростно-силовых качеств», «Техника низкого старта», «Общая физическая подготовка», «Техника специальных беговых упражнений».	4	3

Тема 2.2. Тестирование бег на дистанции 30, 60 м	Практические занятия ОФП. ОРУ в строю. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег на дистанции 30, 60 м.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Развитие скоростных качеств», «Техника бега на короткие дистанции», «Специальные беговые упражнения».	4	3
Тема 2.3. Тестирование: бег на дистанцию 100 м	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Упражнения на развития скоростных качеств. Бег на дистанции 100 м. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития силы. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на средние дистанции.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся Написание доклада по одной из предложенных тем: «Техника финиширования», «Техника бега на средние дистанции», «Техника высокого старта».	4	3
Тема 2.5. Тестирование: бег на дистанцию 500 м	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Тестирование: бег на дистанцию 500 м.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов 2. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей выносливости»; «Развитие специальной выносливости»; «Развитие силы».	8	3

Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции	Практические занятия Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега по виражу. Высокий старт. Техника дыхания при беге на длинные дистанции.	6	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей и специальной выносливости»; «Развитие силы».	6	3
Тема 2.7. Тестирование: бег на дистанцию 1000 м	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП для мышц живота и спины. Техника дыхания при беге на длинные дистанции.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплекса упражнений по теме: «Развитие общей и специальной выносливости». 3. Подготовка информационных сообщений по темам: «Развитие физических качеств при беге на длинные дистанции»; «Влияние бега на функциональные возможности организма человека».	8	3
Тема 2.8. Кроссовая подготовка	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на верхний плечевой пояс с набивными мячами. Кроссовая подготовка.	6	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей выносливости»; «Развитие специальной выносливости». 2. Отработка нормативов.	6	2
Тема 2.9. Тестирование: кроссовая подготовка	Практические занятия Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега по виражу. Тестирование кроссовая подготовка.	6	3

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Создание электронных презентаций по двум темам: «Особенности бега по пересечённой местности»; «Развитие функциональных способностей при беге на длинные дистанции».</p> <p>2. Составление комплекса упражнений по развитию общей выносливости.</p>	6	3
<p>Тема 2.10. Прыжки в длину с места</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Тестирование прыжков в длину с места. Встречная эстафета.</p>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Развитие скоростно-силовых качеств»; «Развитие силы»; «Обучение приземления при прыжках в длину».</p> <p>2. Создание электронных презентаций по темам: «Прыжки в длину с места»; «Прыжок в длину с разбега».</p>	10	3
<p>Раздел 3. Спортивная гимнастика</p>			
<p>Тема 3.1. Комплекс вольных упражнений</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс вольных упражнений (кувырок назад, кувырок вперёд, перекат в стойку на лопатках, перекат в сед угол). Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.</p>	8	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Развитие гибкости», «Развитие активной и пассивной гибкости».</p> <p>2. Написание доклада по одной из предложенных тем: «Техника кувырка назад, вперёд», «Техника переката в стойку на лопатках и в сед».</p>	8	3
<p>Тема 3.2. Тестирование: выполнение комплекса вольных упражнений</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ в движении.</p> <p>Тестирование вольных упражнений. Элементы акробатики.</p>	8	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие гибкости в плечевых суставах», «Развитие гибкости в тазобедренных суставах», «Развитие гибкости в коленных суставах». 	8	3
<p>Тема 3.3. Комплекс упражнений на развитие силы</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, верхнего и нижнего плечевого пояса.</p>	10	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание электронной презентации по теме: «Развитие силовых способностей». 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие силы мышц брюшного пресса», «Развитие силы мышц спины», «Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса», «Развитие силы мышц нижнего плечевого пояса». 	10	3
<p>Тема 3.4. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на развитие силы</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на развитие силы. Тестирование упражнений на развитие силы: для мышц брюшного пресса; мышц спины; верхнего и нижнего плечевого пояса.</p>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие силы мышц брюшного пресса», «Развитие силы мышц спины», «Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса», «Развитие силы мышц нижнего плечевого пояса». 	10	3
<p>Тема 3.5. Комплекс упражнений на развитие гибкости</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Техника висов стоя, прогнувшись, согнув ноги. Элементы акробатики.</p>	6	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений на развитие гибкости; подводящих упражнений для выполнения висов. 2. Отработка нормативов. 	6	3

Тема 3.6. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование упражнений на развитие гибкости: вис, стоя, прогнувшись, согнув ноги, выпады, приседы упоры. Элементы акробатики.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений «Подводящие упражнения для выполнения висов», «Развитие физических качеств».	6	3
Тема 3.7. Комплекс упражнений на развитие координации	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения для развития координации. Элементы акробатики.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Упражнения на развитие координации», «Практическое значение координационных способностей».	4	3
Тема 3.8. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию. Элементы акробатики.	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений: «Развитие координационных способностей», «Акробатические элементы», «Развитие баланса». 2. Отработка нормативов.	8	3
Тема 3.9. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Стойка на голове (юн.), «мосту» из положения лёжа и стоя (д.). Тестирование (кувырок назад, кувырок вперёд, перекат в стойку на лопатках, перека́т в сед углом).	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3

Тема 3.10. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений, на развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 3.11. Тестирование выполнения комплекса на развитие выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений, на развитие. Тестирование выполнение комплекса на развитие выносливости.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча	Практические занятия Правила игры в баскетбол. Стойка и перемещения баскетболиста, технике остановки в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка информационного сообщения: «Техника ведения мяча и передачи мяча». 2. Отработка нормативов.	4	3
Тема 4.2. Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча в кольцо с места	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Техника остановки прыжком. Техника ведения мяча. Тестирование броска двумя руками от груди с места, под углом к щиту.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Упражнения на развитие быстроты», «Техника броска двумя руками от груди», «Техника броска под углом к щиту». 2. Отработка нормативов.	4	3

Тема 4.3. Баскетбол. Штрафной бросок. Правила соревнований	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Техника штрафного броска. Подводящие упражнения Правила соревнований.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка информационного сообщения: «Подводящие упражнения для выполнения штрафного броска». 2. Отработка нормативов.	4	3
Тема 4.4. Баскетбол. Ведение, передача, бросок	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча правой, левой попеременно. Передача мяча от груди, от плеча. Техника броска мяча. Подвижные игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Подводящие упражнения для выполнения ведения мяча», «Техника передачи мяча от груди», «Техника передачи мяча от плеча».	4	3
Тема 4.5. Баскетбол. Бросок с 2-х шагов	Практические занятия Правила игры в баскетбол. Стойки перемещениям баскетболиста. Техника остановки в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Правила игры в баскетбол», «Техника стоек и перемещений», «Техника остановки в два шага», «Ловля и передача мяча двумя руками».	4	3
Тема 4.6. Баскетбол. Правила соревнований игры в баскетбол	Практическое занятие Правила игры в баскетбол. Стойки перемещениям баскетболиста. Техника остановки в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Правила игры в баскетбол», «Техника стоек и перемещений», «Техника остановки в два шага», «Ловля и передача мяча двумя руками».	2	3
Тема 4.7. Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Остановка прыжком. Техника ведения мяча. Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Правила игры в баскетбол», «Техника стоек и перемещений», «Техника остановки прыжком», «Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту».	4	3
Тема 4.8. Тестирование: Баскетбол. Правила игры в баскетбол	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Остановка прыжком. Техника ведения мяча. Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.9. Волейбол. Техника стоек, перемещений	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника стоек, перемещений, применение их в игровой деятельности. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.10. Волейбол Техника верхней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3

Тема 4.11. Волейбол. Техника нижней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника нижней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.12. Волейбол. Тестирование верхней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Передача мяча в парах. Тестирование верхней подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.13. Волейбол. Тестирование нижней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Тестирование нижней подачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.14. Волейбол. Правила соревнований по волейболу	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины. Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении. Правила соревнований по волейболу. Двусторонняя игра	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины», «Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении», «Правила соревнований по волейболу».	2	3
Тема 4.15. Волейбол. Двусторонняя игра	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Правил соревнований по волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка нормативов.	2	3

Тема 4.16. Волейбол. Двусторонняя игра. Правила соревнований	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины», «Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении», «Правила соревнований по волейболу».	2	3
Тема 4.17. Тестирование: правила игры в волейбол	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Тестирование: правила игры в волейбол. Упражнения на растягивание.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины», «Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении», «Правила соревнований по волейболу».	4	3
Итоговое занятие	Проведение дифференцированного зачета.	2	3
	ВСЕГО:	348	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ реабилитации, зала ЛФК и спортивной площадки.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с. : ил. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5517-3. – Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. – URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173.html>

Интернет-ресурсы:

- www.lib.sportedu.ru;
- www.school.edu.ru;
- www.infosport.ru/minsport.

3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	ПЗ	Техника бега на короткие дистанции	Соревнование	2
2.	ПЗ	Техника бега на средние и длинные дистанции	Соревнование	2
3.	ПЗ	Баскетбол. Двусторонняя игра	Соревнование	2
4.	ПЗ	Волейбол. Двусторонняя игра	Соревнование	2
5.	ПЗ	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Соревнование	2
ВСЕГО:				10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

Формируемые компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
ОК 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 13	Знает:	
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	дает развёрнутое определение понятий «физическая культура», «спорт»; раскрывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; обосновывает значение профессионально-прикладной физической подготовки медицинского работника.
	основы здорового образа жизни	перечисляет и раскрывает правила здорового образа жизни; поясняет критерии здорового человека; формулирует важность оздоровительной роли физической культуры и спорта; формулирует методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
	Умеет:	
ОК 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполняет комплексы упражнений общей физической подготовки, беговые упражнения, упражнения на развитие физических качеств; демонстрирует упражнения для проведения разминки; регулирует работоспособность, используя средства физической культуры; составляет план ЛФК при различных отклонениях в состоянии здоровья.