

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
«20 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура,
специальность 34.02.01 Сестринское дело,
базовая подготовка, очная форма обучения
(на базе основного общего образования)

Всего часов – 348

из них:

▪ аудиторных занятий – 174

в том числе:

– уроков – 2

– практических занятий – 172

▪ самостоятельная работа – 174

▪ форма контроля:

– дифференцированный зачет – VIII 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 № 8
от « 28 » 04 20 23 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
5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья	23

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 третьего по восьмой 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 прыжок 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;
- экран и мультимедийный проектор.

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.
ОК 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13	Умеет: 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.

5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация данной рабочей программы проводится в соответствии с пунктом 42 части 3 Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 (ред. от 20.12.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

В целях доступности получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья материально-техническое обеспечение учебного процесса должно отвечать их особым образовательным потребностям с учетом имеющегося типа нарушений здоровья.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- меловая или электронная доска;
- мультимедийная система;
- специальная видео- и аудиотехника;
- учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;
- доступ к электронной библиотечной системе «Консультант студента»;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (сурдопереводчик).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- компьютерная техника со специальными программами невизуального доступа к информации;
- учебно-методические материалы в альтернативных форматах (крупный шрифт или аудиофайлы);
- доступ к электронной библиотечной системе «Консультант студента» с версией для слабовидящих и с возможностью прослушивания с помощью программы синтезатора речи;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающимся необходимую помощь (тифлосурдопереводчик).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- беспрепятственный доступ и пребывание в учебной аудитории;
- передвижные регулируемые парты с источником питания (либо в непосредственной близости от источников питания);
- учебно-методические материалы в печатной и электронной форме;
- доступ к электронной библиотечной системе «Консультант студента».

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения определяются с учетом имеющихся ограничений здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

Реализацию адаптированной учебной программы обеспечивают педагогические работники, прошедшие курсы повышения квалификации по программе «Формирование профессиональной компетентности в области инклюзивного образования».