

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. Нетеса

« 24 » 05 20 22 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 № 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 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
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>348</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>174</b>
в том числе:	
– практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>174</b>
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
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 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	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>					
ОК 1-13	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	4	2	-	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>					
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
<b>Раздел 3. Спортивная гимнастика</b>					
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
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>					
ОК 1-13	Баскетбол	56	-	28	28
ОК 1-13	Волейбол	38	-	18	20
ОК 1-13	Итоговое занятие	2	-	2	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>348</b>	<b>2</b>	<b>172</b>	<b>174</b>



## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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

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

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

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></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><b>Тема 2.10. Прыжки в длину с места</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></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><b>Раздел 3. Спортивная гимнастика</b></p>			
<p><b>Тема 3.1. Комплекс вольных упражнений</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></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><b>Тема 3.2. Тестирование: выполнение комплекса вольных упражнений</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Строевые упражнения. ОРУ в движении.</p> <p>Тестирование вольных упражнений. Элементы акробатики.</p>	8	2

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

<b>Тема 3.6.</b> <b>Тестирование: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости</b>	<b>Практические занятия</b> Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование упражнений на развитие гибкости: вис, стоя, прогнувшись, согнув ноги, выпады, приседы упоры. Элементы акробатики.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений «Подводящие упражнения для выполнения висов», «Развитие физических качеств».	6	3
<b>Тема 3.7.</b> <b>Комплекс упражнений на развитие координации</b>	<b>Практические занятия</b> Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения для развития координации. Элементы акробатики.	4	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Отработка нормативов. 2. Подготовка информационного сообщения по одной из предложенных тем: «Упражнения на развитие координации», «Практическое значение координационных способностей».	4	3
<b>Тема 3.8.</b> <b>Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию</b>	<b>Практические занятия</b> Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию. Элементы акробатики.	8	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Составление комплексов упражнений: «Развитие координационных способностей», «Акробатические элементы», «Развитие баланса». 2. Отработка нормативов.	8	3
<b>Тема 3.9.</b> <b>Комплекс упражнений на развитие общей выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3

<b>Тема 3.10.</b> <b>Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений, на развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 3.11.</b> <b>Тестирование выполнения комплекса на развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений, на развитие. Тестирование выполнение комплекса на развитие выносливости.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка информационного сообщения: «Техника ведения мяча и передачи мяча». 2. Отработка нормативов.	4	3
<b>Тема 4.2.</b> <b>Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча в кольцо с места</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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

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



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Тема 4.7.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Двусторонняя игра в баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Тема 4.8.</b> <b>Тестирование: Баскетбол. Правила игры в баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 4.9.</b> <b>Волейбол. Техника стоек, перемещений</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника стоек, перемещений, применение их в игровой деятельности. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 4.10.</b> <b>Волейбол Техника верхней подачи</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3

<b>Тема 4.11.</b> <b>Волейбол. Техника нижней подачи</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника нижней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 4.12.</b> <b>Волейбол. Тестирование верхней подачи</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Передача мяча в парах. Тестирование верхней подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 4.13.</b> <b>Волейбол. Тестирование нижней подачи</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Тестирование нижней подачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка нормативов.	2	3
<b>Тема 4.14.</b> <b>Волейбол. Правила соревнований по волейболу</b>	<b>Практическое занятие</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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
<b>Тема 4.15.</b> <b>Волейбол. Двусторонняя игра</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Правил соревнований по волейболу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка нормативов.	2	3

<b>Тема 4.16.</b> <b>Волейбол. Двусторонняя игра. Правила соревнований</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Тема 4.17.</b> <b>Тестирование: правила игры в волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Тестирование: правила игры в волейбол. Упражнения на растягивание.	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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
<b>Итоговое занятие</b>	Проведение дифференцированного зачета.	2	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>348</b>	

### 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](http://www.lib.sportedu.ru);
- [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru);
- [www.infosport.ru/minsport](http://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
<b>ВСЕГО:</b>				<b>10</b>

#### 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	<b>Знает:</b>	
	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.
	<b>Умеет:</b>	
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.