



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ БАШЛАРОВА»

Адрес: РД, г. Махачкала, ул. А. Султана, 10 км, 367010,  
Телефон: +7-989-445-97-14; <http://bashlarov.ru/> E-mail: [med-kolledj@bk.ru](mailto:med-kolledj@bk.ru)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности **34.02.01 Сестринское дело**

Квалификация – медицинская сестра/медицинский брат

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

На базе основного общего образования

Форма обучения - очная

Махачкала  
2021 г

## ОДОБРЕНА

предметно-цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол №\_1\_ от «\_02\_»\_09\_2021 г

Председатель ПЦК

—  — Алисенова Н.С.

## УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УМР

 Сайбулатова Р.О.  
«\_02\_»\_09\_2021 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **34.02.01 Сестринское дело** (базовой подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12.05.2014 г. № 502 (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 № 32766).

## Составитель:

Абдулбадихов Г.М., преподаватель физической культуры

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                        | стр.<br>4 |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                           | 6         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 27        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                           | 29        |
| <b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b> | 31        |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППССЗ.

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

**Цель** изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими **общими компетенциями (ОК)**, включающими 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов, отведенное 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

### ОГСЭ.04 Физическая культура

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                | <i>Объем часов</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                      | <i>348</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                           | <i>174</i>         |
| в том числе:                                                                                                      |                    |
| практические занятия                                                                                              | <i>174</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                | <i>174</i>         |
| в том числе:                                                                                                      |                    |
| • <i>подготовка реферата по конкретной теме.</i>                                                                  | <i>17</i>          |
| • <i>выполнение комплексов упражнений</i>                                                                         | <i>32</i>          |
| • <i>УГТ, бег, совершенствование техники выполнения упражнений</i>                                                | <i>56</i>          |
| • <i>изучение правил спортивных игр</i>                                                                           | <i>14</i>          |
| • <i>совершенствование техники игровых действий</i>                                                               | <i>55</i>          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачетов в 3,4,5,6,7 семестрах, дифференцированного зачета – в 8 семестре.</i> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (3 семестр)</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b><i>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</i></b><br/>Часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основные направления использования ИКТ в физической культуре и спорте.</p> <p><b><i>Сущность и ценности физической культуры.</i></b><br/>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b><i>Социально-биологические основы физической культуры.</i></b><br/>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.</p> <p>Эффекты физических упражнений.</p> <p>Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.</p> <p>Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b><i>Здоровый образ жизни.</i></b><br/>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.</p> <p>Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.</p> | 2           | 2                |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                   | <p>Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.</p> <p>Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье</p> <p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p> |   |   |
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Подготовка реферата на тему (по выбору) «Принципы здорового образа жизни», «Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы», «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
| <p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Основы легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.</p> | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России и ее место в учебном процессе. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях различными видами легкой атлетикой.</p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, силы, координации движений, ловкости и т.д.)</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p>                                                                                                                                                                                                              | 2 | 2 |
|                                                                                   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Подготовка рефератов на темы «Легкая атлетика в системе физического воспитания», «Легкая атлетика: история, виды, техника бега».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3 |
| <p><b>Тема 2.2.</b></p> <p>Бег на короткие дистанции.</p>                         | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Обучение техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2 |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                | Выполнение К.Н. – бег 30,60 метров.                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Беговые упражнения, повышение уровня физической подготовленности средствами ОФП.                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Бег на короткие дистанции. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техники бега на короткие дистанции с низкого старта.<br>Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).<br>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).<br>Выполнение К.Н. – бег 100 метров. | 2 | 2 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Бег на короткие дистанции. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники бега на короткие дистанции.<br>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование).<br>Выполнение К.Н.– 200 м.                                               | 2 | 2 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Бег на средние дистанции.  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники бега на средние дистанции.<br>Комплекс упражнений для развития физических качеств.<br>Выполнение К.Н.– 400м.<br>Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.                                                       | 2 | 2 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>УГГ, оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Бег на средние дистанции.  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники бега на средние дистанции.<br>Комплекс упражнений для развития физических качеств.<br>Выполнение К.Н.– 800м.<br>Оздоровительный бег без учета времени.                                                               | 2 | 2 |
|                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>УГГ, оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.7.</b>                               | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                          | 2 | 2 |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Прыжок в длину с места.                           | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Повышение уровня ОФП (специальные прыжковые упражнения).<br>Выполнение К.Н. – прыжок в длину с места.                                                                                                                                                    |   |   |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение прыжковых упражнений                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Прыжок в длину с разбега.     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).<br>Выполнение К.Н. – прыжок в длину с разбега.                                                                      | 2 | 2 |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение прыжковых упражнений, ОРУ.                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Метание гранаты на дальность. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники метания гранаты с разбега (2-3 шага). Подготовительные упражнения для метания гранаты. Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств. Выполнение К.Н.- Метание гранаты.                                                     | 2 | 2 |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Эстафетный бег.              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника эстафетного бега 4*100м.<br>Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении.<br>Совершенствование техники метания гранаты.<br>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | 2 |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.<br>Подготовка реферата на тему «Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).                               | 2 | 3 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Гимнастика:<br>Акробатика.    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Краткие сведения о развитии гимнастики в России и ее место в учебном процессе.<br>Обучение технике выполнения акробатических упражнений<br>Строевые упражнения. Обучения перестроениям на месте и в движении.                                               | 2 | 2 |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3 |

|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                   | Подготовка реферата «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений, направленных на устранение различных заболеваний».                                                                                                                     |   |   |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Гимнастика:<br>Акробатика                                                                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений<br>ОРУ на развитие физических качеств.<br>Выполнение К.Н. – элементы акробатики                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составление комплекса ОРУ.                                                                                                                                    | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Гимнастика:<br>Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>гимнастической<br>скамейке. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника упражнений на развитие силы.<br>Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.<br>Развитие координационных возможностей.                                             | 2 | 2 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники акробатических упражнений, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Гимнастика:<br>Опорный прыжок.                                                                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники выполнения опорного прыжка.<br>Техника выполнения упражнений со скакалкой.<br>ОРУ на развитие физических качеств.<br>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину. | 2 | 2 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Техника опорного<br>прыжка через козла<br>«ноги врозь».                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».                                                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение комплексов подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.                                                                                                                            | 2 | 3 |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Гимнастика:<br>подъем туловища из<br>положения лежа на                                        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ.<br>Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности.<br>Выполнение К.Н.: поднятие туловища за 1 мин.                                                | 2 | 2 |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| спине.                                                                                                | Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности.                                                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры – Волейбол (4 семестр)</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
| <b>Тема 4.1.</b> История возникновения волейбола.<br>Правила игры.<br>Правила судейства соревнований. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Правила игры. Правила судейства соревнований.<br>ОРУ. Техника передвижения: влево, вправо, вперед и назад приставными шагами, с остановкой прыжком (влево, вправо, вперед), по звуковым, зрительным сигналам расстановка и передвижение игроков на площадке. | 2 | 2 |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка реферата по теме «Волейбол: азбука волейбола», «История развития волейбола в России», «Правила игры в волейбол».<br>Изучение правил игры в волейбол.                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.2.</b> Техника верхней и нижней подачи в волейболе.                                         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Совершенствование техники передач мяча.                                                                                                                                                                                                              | 2 | 2 |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП, совершенствование техники приема мяча сверху.                                                                                                                                                                                           | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.3.</b> Прием мяча после подачи. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОФП.<br>Техника владения мячом, техника блокирования, техника нижних подач. Учебная игра.                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой подач.                                                                                                                                                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.4.</b> Техника передач мяча, подач мяча. Техника нападающего удара.                         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Техника при передачи и подачи мяча, техника нападающего удара. Учебная игра.                                                                                                                                                                         | 2 | 2 |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Повторение правил игры в волейбол, ОФП.                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.5.</b> Учебная игра. Сдача нормативов по                                                    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Совершенствование техники владения мячом.                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2 |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| передачам.                                                                                                 | Сдача нормативов по передачам.                                                                                                                                                                                           |   |   |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение комплексов прыжковых упражнений                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Отработка тактических приемов в игре.                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОФП, совершенствование техники владения мячом, учебная игра.                                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение прыжковых упражнений                                                                                                                                            | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.7.</b><br>Сдача на результат техники подач мяча. Учебная игра.                                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОФП.<br>Совершенствование техники владения мячом.<br>Сдача норматива по подачам мяча.                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение прыжковых упражнений                                                                                                                                            | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.8.</b><br>Техника владения мячом.                                                                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ. Беговые упражнения.<br>Совершенствование техники владения мячом: прием и подача сверху в движении (влево, вправо), учебная игра.                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                   | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.9.</b><br>Техника владения мячом.                                                                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.<br>Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений.        | 2 | 2 |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники владения мячом в волейболе.                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры – Баскетбол.</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
| <b>Тема 5.1.</b><br>История возникновения, развития баскетбола<br>Правила игры в б/б.<br>Правила судейства | <b>Содержание учебного материала:</b><br>История возникновения, развития баскетбола. Правила игры в б/б. Правила судейства соревнований.<br>ОРУ. Расстановка студентов на площадке, основные правила игры, учебная игра. | 2 | 2 |
|                                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка реферата по теме «История развития баскетбола», «Правила игры в                                                                                                 | 2 | 3 |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| соревнований.                                                                               | баскетбол», «Техника и тактика игры в баскетболе», «Техника безопасности в баскетболе», «Техника и тактика игры в баскетболе».<br>Изучение правил игры.                                                                                        |   |   |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника стоек, перемещений, передач, ловли мяча, основных приемов игры. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ. Бег с изменением скорости и направления движения, остановки. Повороты по звуковым и зрительным сигналам. Техника стоек и перемещений, передач и ловли мяча.<br>Ведение мяча в различных стойках. | 2 | 2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники стоек и перемещений без мяча.                                                                                                                                          | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Техника передач, броска мяча в кольцо.                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.<br>Совершенствование техники ловли и передачи мяча, в движении, со сменой мест. Техника броска в кольцо, ведение мяча в различных стойках.                                        | 2 | 2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники ловли и передачи мяча.                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Техника 2-шага бросок.                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники пробивания штрафных бросков.<br>Техника 2-шага бросок, передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком. Учебная игра.                                           | 2 | 2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, техника 2-шага бросок, правила судейства соревнований по баскетболу.                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.5.</b><br>Пробивание штрафных бросков. Судейство игры.                            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОФП, беговые упражнения.<br>Совершенствование техники штрафных бросков.<br>Учебная игра.                                                                                                              | 2 | 2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Беговые упражнения. Совершенствование техники броска в кольцо.                                                                                                                                   | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.6.</b><br>Техника игры в защите.                                                  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ, беговые упражнения.<br>2-шага бросок, передачи мяча в движения, виды защиты.                                                                                                                     | 2 | 2 |
|                                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, виды защиты.                                                                                                                                                                                | 2 | 3 |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 5.7.</b><br>Техника игры в нападении.                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОФП, 2-шага бросок, передача в движение.<br>Совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча.                                                                                                                                                         | 2 | 2 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.8.</b><br>Техника владения мячом.                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ, беговые упражнения.<br>Совершенствование техники элементов б/б, двусторонняя игра.                                                                                                                                                                       | 2 | 2 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, Выполнение беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 5.9.</b><br>Техника владения баскетбольным мячом.               | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники владения мячом.<br>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».<br>Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.<br>Зачет. | 2 | 2 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники игровых действий.                                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика (5 семестр)</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Бег на средние дистанции. Техника бега по повороту. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Комплекс упражнений для развития физических качеств. Беговые упражнения.<br>Техника бега по повороту, бег на средние дистанции.<br>Повышение уровня ОФП. Воспитание выносливости.                                                                             | 2 | 2 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка сообщения по теме «Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом»                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Бег на средние дистанции.                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Комплекс упражнений для развития физических качеств.<br>ОФП, беговые упражнения. Воспитание выносливости.<br>Выполнение К.Н.– 1000м.                                                                                                                          | 2 | 2 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 | 3 |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 6.3.</b><br>Бег на длинные дистанции.              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Комплекс упражнений для развития физических качеств.<br>ОФП, беговые упражнения. Воспитание выносливости.<br>Техника бега на длинные дистанции.<br>Выполнение К.Н.– Д.-2000 м, Ю.-3000 м.              | 2 | 2 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                                                          | 2 | 3 |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Прыжок в длину способом «согнув ноги». | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.<br>Повышение уровня ОФП.<br>Совершенствования техники бега на средние дистанции, прыжковые упражнения.                                                                             | 2 | 2 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники прыжка                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 6.5.</b><br>Прыжок в длину способом «ножницы».     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые и прыжковые упражнения. Повышение уровня ОФП.<br>Изучение техники прыжка в длину.<br>Техника прыжка в длину способом «ножницы».                                                                | 2 | 2 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, прыжковые упражнения.                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 6.6.</b><br>Метание гранаты.                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения. Повышение уровня ОФП.<br>Техника метания гранаты:<br>– на точность в цель (вертикальную и горизонтальную);<br>– способом из-за головы, из-за головы через плечо;<br>– на дальность | 2 | 2 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники метания гранаты.                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Тема 6.7.</b><br>Техника эстафетного бега.              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.<br>Повышение уровня ОФП.<br>Техника эстафетного бега. Совершенствование техники метания гранаты.                                                                                   | 2 | 2 |
|                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>ОФП, Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники                                                                                                                                     | 2 | 3 |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                  | выполнения упражнений.                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| <b>Раздел 7. Гимнастика</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Техника выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Овладение техникой ОРУ на месте и в движении; ОРУ в паре с партнером; ОРУ с предметом (мяч, обруч, скакалка, набивной мяч, гимнастическая скамейка).<br>Овладение техникой строевых и танцевальных упражнений. | 2 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка реферата по теме «Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в будущей профессии».                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Техника акробатических упражнений и комбинаций.              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Изучение техники акробатических элементов:<br>(перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.             | 2 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.                                                                    | 2 | 3 |
| <b>Тема 7.3.</b><br>Техника акробатических упражнений и комбинаций.              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Закрепление техники акробатических элементов:<br>(перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.          | 2 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники акробатических упражнений, составление комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.                                                                    | 2 | 3 |
| <b>Тема 7.4.</b><br>Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».                                                                                                                                 | 2 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение подводящих и спецупражнений при опорном прыжке через козла.                                                                                                                                    | 2 | 3 |
| <b>Тема 7.5.</b><br>Техника лазанья по канату в три приема.                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.<br>Сдача контрольных нормативов. Зачет.                                                                                                   | 2 | 2 |
|                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.                                                                                                                                                 | 2 | 3 |

| Раздел 8. Волейбол (6 семестр)                                                  |                                                                                                                                                                   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 8.1.</b><br>Техника передач мяча.                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Повторение правил игры, ОРУ.<br>Повторение техники передач мяча.<br>Совершенствование техники передвижения волейболиста. | 2 | 2 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка доклада по теме «Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований».      | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.2.</b><br>Техника приема и передачи мяча.                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Техника приема и передачи.<br>Совершенствование техники нижних подач, двусторонняя игра.                         | 2 | 2 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП.                                                                                                     | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.3.</b><br>Техника верхней прямой подачи.                              | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники владения мячом.<br>Техника верхней прямой подачи, учебная игра.                                | 2 | 2 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Имитация верхней подачи.                                                                                            | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.4.</b><br>Техника нападающего удара, блокирования.<br>Судейство игры. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Совершенствование техники элементов в/б.<br>Техника нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.         | 2 | 2 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП, правила игры в в/б.                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.5.</b><br>Техника нападающего удара, блокирования.<br>Судейство игры. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования, двусторонняя игра.                                   | 2 | 2 |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП, правила игры в в/б.                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.6.</b><br>Технико-                                                    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.                                                                                                      | 2 | 2 |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| тактические действия игроков.                                                      | Совершенствование техники передач, подач мяча, технико-тактические действия игроков. Учебная игра.                                                                                                                |   |   |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП, беговые упражнения.                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.7.</b><br>Тактические действия в нападении и защите.                     | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение групповым действиям в нападении и защите.<br>Применение правил игры в волейбол в учебной игре.<br>Учебная игра в волейбол.                                      | 2 | 2 |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники игровых действий                                                                                                                          | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.8.</b><br>Техника владения волейбольным мячом.                           | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Приём К.Н.: передача мяча над собой снизу и сверху.<br>Приём К.Н.: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений. | 2 | 2 |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>УУГ, беговые упражнения.                                                                                                                                            | 2 | 3 |
| <b>Тема 8.9.</b><br>Техника владения тактикой и техническими элементами волейбола. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники нападения и защиты.<br>Совершенствование тактического действия в нападении и в защите<br>Повышение уровня ОФП. Учебная игра.                   | 2 | 2 |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники владения мячом в волейболе.                                                                                                               | 2 | 3 |
| <b>Раздел 9. Баскетбол</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Техника передач и ловли мяча, техника передвижения.            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.<br>Совершенствование техники передач, передвижения, броски в кольцо.                                                                                 | 2 | 2 |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Правила игры в баскетбол.                                                                                                                                           | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.2.</b><br>Бег с измененным направлением с ведением мяча.                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ.<br>Ведение мяча в различных стойках.<br>Бег с измененным направлением, учебная игра.                                                                                | 2 | 2 |
|                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                                                                                   | Изучение правил игры (виды защиты).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| <b>Тема 9.3.</b><br>Техника пробивания штрафных бросков.                                                                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Тактические действия при игре.<br>Совершенствование 2-шага бросок, двусторонняя игра.                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 2 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники игровых действий                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.4.</b><br>Техника бросков мяча 1-ой и 2-мя руками.                                                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения, ОРУ.<br>Совершенствование техники броска в кольцо.                                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.5.</b><br>2-шага бросок после ведения с передачей мяча.                                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения.<br>Совершенствование техники ведения мяча.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Правила игры, правила судейства.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.6.</b><br>Техника элементов б/б, судейство игры.                                                                        | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Беговые упражнения, ОРУ.<br>Совершенствование техники элементов б/б, учебная игра, судейство игры.                                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.7.</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу, правила баскетбола. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и по кругу.<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>Закрепление техники выполнения среднего броска с места.<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 | 2 |
|                                                                                                                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Правила игры, совершенствование техники игровых действий                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.8.</b><br>Техника владения техническими                                                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.<br>Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе.                                                                                                                                                                                                      | 2 | 2 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| элементами баскетбола.                                    | Совершенствование тактического действия в нападении и в защите.<br>Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.                                                                                                                                   |   |   |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП.                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 9.9.</b><br>Техника владения баскетбольным мячом. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники владения мячом.<br>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».<br>Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Зачет. | 2 | 2 |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                                                                                                                                                               | 2 | 3 |
| <b>Раздел 10. Легкая атлетика (7 семестр)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| <b>Тема 10.1.</b><br>Техника бега на короткие дистанции.  | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ, беговые упражнения.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.                                                                                                                                                                          | 2 | 2 |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка рефератов по темам: «Информационные технологии в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре», «Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся»                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 10.2.</b><br>Бег на средние дистанции.            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ, беговые упражнения.<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>УГГ, оздоровительный бег.                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 |
| <b>Тема 10.3.</b><br>Бег на длинные дистанции.            | <b>Содержание учебного материала:</b><br>ОРУ, беговые упражнения.<br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                                                                                                                           | 2 | 2 |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники выполнения упражнений. Длительный кросс до 15-18 минут                                                                                                                                                                      | 2 | 3 |
| <b>Тема 10.4.</b>                                         | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Прыжок в высоту способом «перешагивание».                            | Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)                                                                                                                |   |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).                                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 10.5.</b><br>Метание гранаты на дальность.                   | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники метания гранаты с разбега (2-3 шага).<br>Подготовительные упражнения для метания гранаты.<br>Повышение уровня ОФП. Развитие координации и силовых качеств.<br>Выполнение К.Н.- Метание гранаты.                                  | 2 | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                                                                                                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 10.6.</b><br>Эстафетный бег.                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника эстафетного бега.<br>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении<br>Совершенствование техники метания гранаты.<br>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Раздел 11. Гимнастика</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |
| <b>Тема 11.1.</b><br>Техника акробатических упражнений и комбинаций. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Изучение и закрепление техники акробатических элементов: (перекаты, кувырок вперед и назад, длинный кувырок вперед, кувырок через плечо), стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, равновесие.                                              | 2 | 2 |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 11.2.</b><br>Гимнастика:<br>Сгибание и разгибание рук в      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника упражнений на развитие силы.<br>Выполнение К.Н.: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.                                                                                                                                | 2 | 2 |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| упоре лежа на гимнастической скамейке.                                                          | Развитие координационных возможностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие гибкости и координации.                                                                                                                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 11.3.</b><br>Гимнастика:<br>Опорный прыжок.                                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение техники выполнения опорного прыжка.<br>Техника выполнения упражнений со скакалкой.<br>ОРУ на развитие физических качеств.<br>Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения стоя наклон в глубину.                                                             | 2 | 2 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 |
| <b>Тема 11.4.</b><br>Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь».                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение и совершенствование техники опорного прыжка через козла «ноги врозь».                                                                                                                                                                                                | 2 | 2 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через козла.                                                                                                                                                                                                              | 2 | 3 |
| <b>Тема 11.5.</b><br>Техника лазанья по канату в три приема.                                    | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение и совершенствование техники лазанья по канату в три приема.<br>Сдача контрольных нормативов. Зачет.                                                                                                                                                                  | 2 | 2 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники лазанья по канату в три приема.                                                                                                                                                                                                                | 2 | 3 |
| <b>Раздел 12. Волейбол (8 семестр)</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| <b>Тема 12.1.</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.<br>Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.<br>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | 2 |
|                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение правил игры в волейбол.                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 12.2.</b><br>Техника нижней                                                             | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё.                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2 |

|                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| подачи и приёма после неё.                                                                     | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.<br>Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.<br>Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.                                                    |   |   |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники приёма и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.                                                                                                                                         | 2 | 3 |
| <b>Тема 12.3.</b><br>Техника прямого нападающего удара.<br>Техника изученных приёмов.          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение технике прямого нападающего удара.<br>Совершенствование техники изученных приёмов.<br>Применение изученных приемов в учебной игре.                                                                                       | 2 | 2 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники подачи мяча на результат по зонам.                                                                                                                                                                 | 2 | 3 |
| <b>Тема 12.4.</b><br>Тактические действия в нападении и защите.                                | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение групповым действиям в нападении и защите.<br>Применение правил игры в волейбол в учебной игре.<br>Учебная игра.                                                                                                          | 2 | 2 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники игровых действий.                                                                                                                                                                                  | 2 | 3 |
| <b>Тема 12.5.</b><br>Техника владения волейбольным мячом.                                      | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.<br>Учебная игра с применением изученных положений.                                                                                                                         | 2 | 2 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники владения мячом в волейболе.                                                                                                                                                                        | 2 | 3 |
| <b>Раздел 13. Баскетбол</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места (одной рукой от плеча).<br>Основные направления развития физических качеств.<br>Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 2 | 2 |
|                                                                                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Изучение правил по баскетболу.                                                                                                                                                                                               | 2 | 3 |

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Тема 13.2.</b><br>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.                          | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места (одной рукой от плеча).<br>Развитие логического мышления в баскетболе.                                                      | 2 | 2 |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники игровых действий.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 3 |
| <b>Тема 13.3.</b><br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование техники выполнения штрафного броска (двумя руками от груди), ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>Закрепление техники выполнения среднего броска с места.<br>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 | 2 |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники передачи мяча в усложнённых условиях.                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3 |
| <b>Тема 13.4.</b><br>Техника владения техническими элементами баскетбола.                                                       | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Совершенствование перехвата мяча в баскетболе.<br>Совершенствование вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе.<br>Совершенствование тактического действия в нападении и в защите.<br>Развитие двигательных качеств посредством эстафет, с элементами баскетбола и игры в баскетбол.                                                      | 2 | 2 |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Упражнения ОФП. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3 |
| <b>Тема 13.5.</b><br>Тактические действия в нападении и защите.                                                                 | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Обучение групповым действиям в нападении и защите.<br>Совершенствование техники владения мячом.                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 2 |
|                                                                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 3 |
| <b>Тема 13.6.</b><br>Совершенствование техники владения                                                                         | <b>Содержание учебного материала:</b><br>Техника выполнения финтов (повороты с укрыванием мяча, финт на передачу мяча, финт с имитацией перехода на ведение).                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 |

|                      |                                                                                                       |            |   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| баскетбольным мячом. | Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.<br>Дифференцированный зачет.       |            |   |
|                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Подготовка реферата по теме «Развитие скорости в играх» | 2          | 3 |
|                      | <b>Максимальная учебная нагрузка (всего часов)</b>                                                    | <b>348</b> |   |
|                      | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)</b>                                         | <b>174</b> |   |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия оборудованного спортивного зала.

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца;
- оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки,

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-источников**

##### ***Основная литература***

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО/ Агеева Г. Ф., Карпенкова Е. Н. – СПб.: Лань, 2021. – 68 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/174984>

2. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024>

##### ***Дополнительная литература***

1. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133353>

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: 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. - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>

3. Фетисова, С. Л. Волейбол: учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/136706>

4. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://fis1922.ru>

5. Газета «Теория и практика физической культуры» - <http://teoriya.ru/ru>

**Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] - <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] - [http:// minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
4. Правила игры – <http://www.pravilaigri.ucoz.ru>
5. Спортивные новости – <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Спортивные школы – <http://www.rules.sport-clubs.ru>
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] - <http://www.edu.ru>.
8. Школа волейбола – <http://www.volleyball.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения устного и письменного опроса, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, а также по итогам проведения дифференцированного зачета.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                       | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе;</li> <li>- умеет сотрудничать, проявляет взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности</li> <li>— владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности,</li> <li>- использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы по видам спорта;</li> </ul> |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном                                                     | - излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| развитии человека             | физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Основы здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</li> </ul> |

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

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;

- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух видов):

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями;
- мультимедийные материалы.

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

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения 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 инвалидов и лиц 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.