



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК ОГСЭ
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.
Председатель ЦМК ОГСЭ
 _____ Н.А. Хаметшина

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора по УВР
 _____ Ю.Б.Плюснина
«31» 08 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности Лечебное дело / квалификация фельдшер.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»

Разработчик:

А.В. Бажанов – преподаватель физкультуры ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

Рецензенты:

Н.А. Хаметшина – председатель ЦМК ОГСЭ, преподаватель ГБПОУ
«Миасский медицинский колледж» первой квалификационной категории

В.В.Коростин - руководитель физического воспитания ГБПОУ « Миасский машиностроительный колледж», высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС СПО по специальности Лечебное дело /квалификация фельдшер.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности Лечебное дело (углубленная подготовка).

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

в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Формируемые общие компетенции:

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	236
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. ФК в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала (теоретическое занятие)	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Выполнение спецбеговых упражнений	2	
	3. Челночный бег 3x10	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Упражнения легкоатлета	2	
	2 Изучение работы быстрых и медленных мышечных волокон	2	
3 Повторение правил спринтерского бега	2		
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Бег 100 метров на время	2	
	2. Выполнение программы на взрывную силу ног	2	
Контрольная работа			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Ходьба, бег до 3 км	2	
	2 Дыхательная гимнастика	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		
	1 Бег 500 метров	2	
	2 Выполнение комплекса спецбеговых упражнений	2	
	3 Скоростно-силовая выносливость	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
2. Выполнение утренней зарядки	2		
3. Растяжка с акцентом на приводящую мышцу	2		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Бег 1000 метров	2	
	2. Кроссовая подготовка с использованием инвентаря	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1 Бег до 3 км	2		
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	2	
2. Укрепление мышц брюшного пресса	2		
Раздел 3. Функциональная подготовка и физические упражнения			

Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Прыжок в длину с места	2	
	2 Прыжок в длину с разбега	2	
	3 Прыжки через скакалку	2	
	4 Подъем ног в висе	2	
	5 Удержание в планке	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..	2	
	2. Прыжковые упражнения	2	
	3. Удержание планки с локтей на время	2	
4. Аутотренинг	2		
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. ОРУ в движении.	2	
	2. Прыжки на скакалке.	2	
	3. Приседы на одной и двух ногах	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
	2. Слежение за ЧСС во время выполнения упражнений	2	
	3. Принятие контрастного душа	2	
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия..		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	2. Работа пояснично-крестцового отдела, экстензии	2	

	3. Комплекс упражнений из ЛФК	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
	2. Подбор индивидуальных спецбеговых упражнений	2	
	3. Повторить виды массажа	2	
Раздел 4. Баскетбол.			
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника ведения мяча	2	
	2. Ведём-катим	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Ведение мяча «змейкой»	2	
	2. Катим-ведём	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
		1. Общеразвивающие упражнения	2
	2. Работа на координацию	2	
Тема 4.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника ловли и передач мяча	2	
	2. Передача и ловля мяча с разворотом в 360 градусов	2	
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:			

	1. Составление комплексов упражнений	2	
	2. Повторение ранее изученного	2	
Тема 4.4. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Техника бросков мяча в кольцо	2	
	2 Техника ведения и бросков мяча в движении	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Правила игры	2	
	2. Правила судейства	2	
	3. Евростеп	2	
4. Штрафной бросок	2		
Тема 4.5. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Тактика игры в защите	2	
	2 Тактика игры в нападении	2	
	3 Учебная игра	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Комплексы специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
	2. Выполнение стато-динамической нагрузки	2	
3. Подъем туловища лёжа на животе с задержкой в верхней точке	2		
Тема 4.6. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Выполнение связанных комбинаций	2	

	2 Отработка бросков	2	
	3 Штрафные броски	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение заданного комплекса на цепкость и реакцию	2	
	2 Повторение правил игры	2	
	3 Повторение правил судейства	2	
Тема 4.7. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.	4 Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	2	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Избегать пробежек (чистое ведение)	2	
	2 Избегать двойного ведения	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение заданного комплекса на цепкость и реакцию	2	
	2 Выполнение упражнений для укрепления кистей	2	
	3 Вис на перекладине на время	2	
	4 Повторение правил игры	2	
	5 Повторение правил судейства	2	
Тема 4.8. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия		
	1 Сдача контрольных нормативов по теме	2	
	2 Улучшение техники и работа над ошибками	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
2. Уметь определять пульс и следить за пульсом	2		
Тема 4.9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра «33»	2	
	2 Игра в баскетбол	2	
	3 Стритбол	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение правил баскетбола	2	
	2 Повторение правил игры «33»	2	
3 Повторение правил стритбола	2		
Раздел 5. Волейбол.			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола	2	
	2 Разминка с мячом. Упражнения для укрепления кистей	2	
	3 Работа в парах и тройках	2	
	4 Верхняя передача двумя руками	2	
	5 Нижняя передача двумя руками	2	
Контрольная работа			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение утренней зарядки	2	
	2 Повторение невербальных команд и ментальной концентрации	2	
	3 Прыжки на скакалке	2	
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Нижняя прямая подача	2	
	2 Нижняя боковая подача	2	
	3 Прием подачи у сетки	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	2	
	2 Изучить технику нижней прямой подачи	2	
3 Изучить технику нижней боковой подачи	2		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1.Техника изученных приемов.	2	
	2 Отработка нападающего удара в парах и применение в игре	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Прыжковые упражнения	2	
	2 Комбинации «прыжок-бросок»	2	
	3 Передачи мяча в парах	2	
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра в волейбол	2	
	2 Сдача контрольных нормативов по волейболу	2	
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:			

	1. Составление комплексов упражнений	2	
	2 Ведение дневника ежедневной двигательной активности	2	
Зимний семестр			
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника попеременного двушажного хода.	2	
	2. Тренировка верхнего плечевого пояса	2	
	3. Обучение правильного подъёма после падения на лыжах	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	2	
	2 Развитие верхнего плечевого пояса	2	
3 Скандинавская ходьба	2		
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника подъемов и спусков.	2	
	2. Техника одновременного бесшажного хода	2	
	3. Техника одновременного одношажного хода	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Прогулка на свежем воздухе	2	
	2 Закаливание по данным рекомендациям	2	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника перехода с хода на ход.	2	
	2. Кросс на лыжах	2	
Контрольная работа			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Закаливание посредством контрастного душа	2	
	2 Воздушные ванны	2	
Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Эстафета юноши и девушки	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	2	
2. Повышение защитных функций организма.	2		
Раздел 7. Гимнастика.			
Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг	2	
	2 Работа над растяжкой	2	
	3 Круговая тренировка	2	
	4 Скоростно-силовая подготовленность	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Утренняя разминка	2	
	2 Растяжка в домашних условиях	2	
	3 Личная гигиена	2	
	4 Составление дневника питания контроль калорий	2	
Тема 7.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)	2	
	2 Укрепление трапецевидных мышц (шраги)	2	
	3 Организация круговой тренировки и работа с малой подгруппой	2	
Контрольная работа			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	2. Выполнение упражнений ЛФК	2	
	3. Отжимания от пола с разной постановкой рук	2	
Тема 7.3. Гимнастика атлетическая.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Жим штанги лежа	2	
	2 Присед со штангой	2	
	3 Становая тяга	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Составление комплексов упражнений.	2	
	2 Отжимание от пола	2	
3 Подтягивание на перекладине	2		
Раздел 8. Баскетбол			
Тема 8.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Прохождение «змейки» с последующей атакой кольца	2	
	2 Броска мяча с 3 очковой линии	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
2 Изучение принципов биомеханики движения спортсменов	2		
Тема 8.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Ведение с двумя шагами+бросок	2	
	2 Повторение + изучение Евростеп	2	
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:			

	1 Повторение комплекса изученных упражнений	2	
	2 Дыхательная гимнастика	2	
Тема 8.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Выполнение различных приемов баскетбола	2	
	2 Дриблинг	2	
	3 Передача и ловля мяча в колонне и кругу	2	
	4 Штрафной бросок	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2		
2. Повторение невербальных команд	2		
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра в стритбол	2	
	2 Игра в баскетбол	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение правил игры	2	
	2 Повторение правил судейства	2	
3 Аутотренинг	2		
Раздел 9. Волейбол.			
Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Верхняя передача над собой в кругу	2	
	2 Нижняя передача над собой	2	
	3 Верхняя передача в парах	2	

	4 Передача мяча в парах через сетку	2	
	5 Нижняя передача в парах и от стены	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	2	
	2. Повторение темы «профилактика спортивного травматизма»	2	
Тема 9.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Техника нижней подачи	2	
	2 Освоения приема после подач	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Расчет среднесуточного КБЖУ	2	
	2 Следить за индексом массы тела посредством взвешивания	2	
3 Повторение подсобных упражнений волейбольного комплекса	2		
Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника изученных приемов.	2	
	2. Работа в парах	2	
	3. Отработка прямого нападающего удара	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	2	
	2. «Пистолеты» на одной ноге	2	
3. Повторение правил игры и судейства	2		
Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		

	1 Повторение комплекса	2	
	2 Сдача контрольных нормативов по теме	2	
	3 Передача волейбольного мяча в круге	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Работа с мячиками для тенниса	2	
	2 Тренировка координации	2	
	Выполнение норм ежедневной двигательной активности		
Тема 9.5. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Комбинированные приемы из волейбола	2	
	2 Прыжковая техника	2	
	3 Работа пасом и пробная игра	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	2	
	2. Аутотренинг	2	
Тема 9.6. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Игра в волейбол	2	
	2 Отработка выверенных углов в нижней подаче	2	
	3 Выполнение контрольного норматива дальней подачи в пределах площадки	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение правил игры	2	
2 Повторение правил судейства.	2		
3 Выполнение комплекса ОФП	2		

Тема 9.7. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Выполнение приема прямого нападающего удара	2	
	2. Техника изученных приемов.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	2	
2. Повторение изученных ранее разделов	2		
Тема 9.8. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Повторение всего изученного в данном разделе	2	
	2 Игра в волейбол	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Работа в статодинамике	2	
2 Удержание наклона вперед на прямых ногах	2		
Раздел V. Легкая атлетика.			
Тема 10.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	
	2. Прыжок в длину с места	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
2. Выполнение дыхательных упражнений	2		
Тема 10.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	

	2 Бег 100 метров на время	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
	2. Скандинавская ходьба	2	
Тема 10.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Бег 300 метров	2	
	2 Бег 500 метров	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Утренняя гимнастика	2	
2 Дыхательная гимнастика	2		
Тема 10.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Бег 1000 метров	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
	2. Пробежки лёгким темпом	2	
Тема 10.5. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Марш-бросок девушки 3000 метров юноши 5000	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
	2. Походы выходного дня	2	
Тема 5.6. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		

	1 Гладкий бег	2	
	2 Работа на выносливость	1	
	3 Челночный бег 3x10	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Повторить технику высокого старта	2	
	2 Повторить технику низкого старта	2	
	3 Спортивная ходьба	2	
Тема 5.7. Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	2	
	Итого:	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основной источник

1. Л.Б. Держинская, И.В. Прохорова. Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учеб. Заведений. – Волгоград : Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 122 с.

Дополнительные источники и интернет-ресурсы:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>

2. Основы реабилитации [Электронный ресурс] : учебник для мед. училищ и колледжей / под ред. В. А. Епифанова, А. В. Епифанова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970434345.html>

3. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970426456>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачетных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
обучающийся должен уметь - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: - сдача нормативов - разработка физкультурных комплексов упражнений; - выполнение индивидуальных занятий Итоговый контроль дифференцированный зачет
обучающийся должен знать - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	Текущий контроль: - защита докладов, рефератов Итоговый контроль дифференцированный зачет