

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 Стоматология профилактическая.

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

СОДЕРЖАНИЕ

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 Стоматология гигиеническая.

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 Стоматология гигиеническая.

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

В ходе освоения программы 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 профессиональный интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их качество и эффективность.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и

личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 132 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)	264
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	130
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	132
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
1 курс. Зимний семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Основы физической культуры. Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1 Физическая и умственная деятельность как неделимое целое,	2	
	2 Роль ФК в жизни человека	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. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Упражнения легкоатлета	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Бег 100 метров на время	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Ходьба, бег до 3 км	2	

Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		
	1 Бег 500 метров	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Бег 1000 метров	2	
	2. Спецбеговые упражнения	1	
	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	
Раздел 3. Гимнастика атлетическая			
Тема 3.1. Коррекция телосложения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Коррекция телосложения	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..	2	
Тема 3.2. Методы контроля	Содержание учебного материала		

физического состояния, здоровья, самоконтроль.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Повторить комплекс изученных ранее упражнений	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	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	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
Раздел 4. Баскетбол.			
Тема 4.1. Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника ведения мяча	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Ведение мяча «змейкой»	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу,	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		

правила баскетбола.	1 Техника ловли и передач мяча	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Техника бросков мяча в кольцо	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Правила игры	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	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Выполнение утренней зарядки	2	
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Нижняя прямая подача	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	2	
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.	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	
1 курс. Летний семестр			
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала (теоретическое занятие)	2	
	1 ТБ на уроках физкультуры, правила передвижения с лыжами и их перенос		
	2 Разговор со студентами о витаминно-минеральных комплексах, правильном питании и ЗОЖ	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника попеременного двушажного хода.	2	
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:			
1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	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	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Прогулка на свежем воздухе	2	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Техника перехода с хода на ход.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Закаливание посредством контрастного душа	1	
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.	1	
Раздел 7. Гимнастика.			
Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1 Утренняя разминка	1		
Тема 7.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	1		
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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1		
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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1 Повторение комплекса изученных упражнений	1		
Тема 8.3. Техника выполнения	Содержание учебного материала		

штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Выполнение различных приемов баскетбола	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра в стритбол	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Повторение правил игры	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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	1	
Тема 9.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Техника нижней подачи	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Расчет среднесуточного КБЖУ	1	
Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара. Техника	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

изученных приемов.	Практические занятия		
	1. Техника изученных приемов.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	1	
Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Повторение комплекса	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Работа с мячиками для тенниса	1	
Выполнение норм ежедневной двигательной активности			
Раздел 10. 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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Составление комплексов упражнений.	2		
Тема 10.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Составление комплексов упражнений.	2		
Тема 10.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Бег 300 метров	2	

	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Утренняя 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.	1	
Тема 10.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Марш-бросок девушки 3000 метров юноши 5000	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	1	
Тема 11.1 Жим штанги	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Жим штанги	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов упражнений.	1	
Тема 11.2 ОРУ в движении	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Повторить комплекс ранее изученных упражнений	1	
	Контрольная работа		

	Самостоятельная работа обучающихся: Повторить комплекс ранее изученных упражнений		
2 курс Зимний семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Основы физической культуры. Тема1 Л. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1 Физическая и умственная деятельность как неделимое целое,		
	2 Роль ФК в жизни человека	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. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	2. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Упражнения легкоатлета	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	2. Бег 100 метров на время	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Ходьба, бег до 3 км	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:		
	1 Бег 500 метров	2	
	Контрольная работа		

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	3. Бег 1000 метров	2	
	4. Спецбеговые упражнения	1	
	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		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
2. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	2		
Раздел 3. Гимнастика атлетическая			
Тема 3.1. Коррекция телосложения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Коррекция телосложения	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
2. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..	2		
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния, здоровья, самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	2. Повторить комплекс изученных ранее упражнений	2	
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:			

	2. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	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	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
Раздел 4. Баскетбол.			
Тема 4.1. Ловля и передача мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	2. Техника ведения мяча	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Составление комплексов упражнений.	2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	2. Ведение мяча «змейкой»	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Общеразвивающие упражнения	2	
2 курс Зимний семестр			
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала (теоретическое занятие)	2	
	1 ТБ на уроках физкультуры, правила передвижения с лыжами и их перенос		
	2 Разговор со студентами о витаминно-минеральных комплексах, правильном питании и ЗОЖ	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

	2. Техника попеременного двушажного хода.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	2	
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	2. Техника подъемов и спусков.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Прогулка на свежем воздухе	2	
Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	2. Техника перехода с хода на ход.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Закаливание посредством контрастного душа	1	
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.	1	
Раздел 6. Гимнастика.			
Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Утренняя разминка	1	

Тема 7.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Выполнение комплексов специальных упражнений.	1	
Раздел 7. 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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Повторение комплекса изученных упражнений	1	
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	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	1	
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

мячом.	Практические занятия.		
	1 Игра в стритбол	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение правил игры	2	
Раздел 8. 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 круге	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	1	
Тема 9.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Техника нижней подачи	1	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Расчет среднесуточного КБЖУ	1	
Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов. Дифзачёт.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	2. Техника изученных приемов.	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	1	

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;
- многофункциональный принтер;
- 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 тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы

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: Выполнение нормативов 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 рефератов, докладов Итоговый контроль Дифференцированный зачет