

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Миасский медицинский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

Рассмотрено на заседании ЦМК ОДБ  
Сестринское дело  
Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.  
Председатель ЦМК ОДБ

Е.Ш. Е.Ш. Сайтхужина

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по УВР

Ю.Б. Ю.Б. Плюснина

«01» 09 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура «Федерального института развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности Фармация / квалификация фармацевт.

**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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **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 Сестринское дело / квалификация медицинская сестра (медицинский брат)

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

дисциплина входит в состав цикла общеобразовательных дисциплин (базовый уровень) основной профессиональной образовательной программы по специальности Сестринское дело.

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

Содержание рабочей программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; - освоение системы знаний о занятиях физической

культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**ЛИЧНОСТНЫХ:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Формируемые общие компетенции:**

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

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 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны



труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
<b>обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретические занятия	-
лабораторные работы	-
практические занятия	78
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



## 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
<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>			
<b>Тема 1.1. ФК в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 Физическая и умственная деятельность как неделимое целое,		
	2 Роль ФК в жизни человека	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1. Составить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Упражнения легкоатлета	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Бег 100 метров на время	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Ходьба, бег до 3 км	<b>2</b>	
<b>Тема 2.3. Бег на средние</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

дистанции.	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1 Бег 500 метров	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Бег 1000 метров	2	
	2. Спецбеговые упражнения	1	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Бег до 3 км	2	
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	2	
<b>Раздел 3. Функциональная подготовка и физические упражнения</b>			
Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Прыжок в длину с места	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..	2	
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния,	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		

самоконтроль.	<b>Практические занятия</b>		
	1. ОРУ в движении.	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия..</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>			
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника ведения мяча	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов упражнений.	2	
Тема 4.2. Техника выполнения ведения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Ведение мяча «змейкой»	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Общеразвивающие упражнения	2	
Тема 4.3. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Техника ловли и передач мяча	2	

	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов упражнений	2	
<b>Тема 4.4. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Техника бросков мяча в кольцо	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Правила игры	2	
<b>Тема 4.5. Совершенствование техники владения мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Тактика игры в защите	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Комплексы специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
<b>Тема 4.6. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Выполнение связанных комбинаций	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Выполнение заданного комплекса на цепкость и реакцию	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Избегать пробежек (чистое ведение)	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1 Выполнение заданного комплекса на цепкость и реакцию	2		

<b>Тема 4.8. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Сдача контрольных нормативов по теме	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	<b>1</b>		
<b>Тема 4.9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Игра «33»	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1 Повторение правил баскетбола	<b>2</b>		
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>			
<b>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1 Выполнение утренней зарядки	<b>2</b>		
<b>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Нижняя прямая подача	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
1. Работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	<b>2</b>		
<b>Тема 5.3. Техника прямого</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

нападающего удара.	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника изученных приемов.	2	
	<b>2 Отработка нападающего удара в парах и применение в игре</b>	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Прыжковые упражнения	2	
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Игра в волейбол	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов упражнений	2	
<b>Зимний семестр</b>			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода.	<b>Содержание учебного материала (теоретическое занятие)</b>	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	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника попеременного двушажного хода.	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	2	
Тема 6.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника подъемов и спусков.	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Прогулка на свежем воздухе	2	



<b>Тема 6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника перехода с хода на ход.	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Закаливание посредством контрастного душа	<b>1</b>	
<b>Тема 6.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Эстафета юноши и девушки	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	<b>1</b>	
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Функциональный тренинг	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Утренняя разминка	<b>1</b>	
<b>Тема 7.2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	<b>1</b>	
<b>Тема 7.3. Гимнастика атлетическая.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Жим штанги лежа	<b>1</b>	

	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Составление комплексов упражнений.	<b>1</b>	
<b>Раздел 8. Баскетбол</b>			
<b>Тема 8.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Прохождение «змейки» с последующей атакой кольца	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	<b>1</b>	
<b>Тема 8.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Ведение с двумя шагами+бросок	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Повторение комплекса изученных упражнений	<b>1</b>	
<b>Тема 8.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Выполнение различных приемов баскетбола	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	<b>1</b>	
<b>Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Игра в стритбол	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		

	1 Повторение правил игры	2	
<b>Раздел 9. Волейбол.</b>			
<b>Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Верхняя передача над собой в круге	1	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	1	
<b>Тема 9.2. Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Техника нижней подачи	1	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Расчет среднесуточного КБЖУ	1	
<b>Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника изученных приемов.	2	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	1	
<b>Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Повторение комплекса	1	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Работа с мячиками для тенниса	1	
	<b>Выполнение норм ежедневной двигательной активности</b>		

<b>Тема 9.5. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Комбинированные приемы из волейбола	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	<b>1</b>	
2. Аутотренинг	<b>1</b>		
<b>Тема 9.6. Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Игра в волейбол	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Повторение правил игры	<b>2</b>	
<b>Тема 9.7. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Выполнение приема прямого нападающего удара	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	<b>1</b>	
<b>Тема 9.8. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Повторение всего изученного в данном разделе	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1 Работа в стато-динамике	<b>2</b>	

**Раздел V. Легкая атлетика.**

<b>Тема 10.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление комплексов упражнений.	<b>2</b>	
<b>Тема 10.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление комплексов упражнений.	<b>2</b>	
<b>Тема 10.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Бег 300 метров	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Утренняя гимнастика	<b>2</b>	
<b>Тема 10.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Бег 1000 метров	<b>2</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составление комплексов упражнений.	<b>1</b>	
<b>Тема 10.5. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		

	1 Марш-бросок девушки 3000 метров юноши 5000	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Составление комплексов упражнений.	<b>1</b>	
<b>Тема 5.6. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия.</b>		
	1 Гладкий бег	<b>1</b>	
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Повторить технику высокого старта	<b>1</b>	
<b>Тема 5.7. Итоговое занятие</b>	Дифференцированный зачет	<b>2</b>	
	Всего	<b>156</b>	

### **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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>обучающийся должен уметь</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Текущий контроль:</b> Выполнение нормативов <b>Итоговый контроль</b> Дифференцированный зачет
<b>обучающийся должен знать</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни	<b>Текущий контроль:</b> Защита рефератов, докладов <b>Итоговый контроль</b> Дифференцированный зачет