Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Миасский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

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

_____Е.В. Гребнева

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УВР

_____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

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

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	24
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	26

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 Фармация / квалификация фармацевт.

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 Фармация.

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 234 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 117 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)	**234**
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**
в том числе:	
теоретические занятия	8
лабораторные работы	
практические занятия	109
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**117**
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** 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.	**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.	**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	**Содержание учебного материала**		

дистанции.	**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. 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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..	**2**	
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния,	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		

самоконтроль.	**Практические занятия**		
	1. ОРУ в движении.	**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. Техника выполнения ведения мяча.	**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.	**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 ведения и передачи мяча в движении.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Техника ловли и передач мяча	**2**	

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

Тема 4.8. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Сдача контрольных нормативов по теме	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	**1**	
Тема 4.9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра «33»	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение правил баскетбола	**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	**Содержание учебного материала**		

нападающего удара.	**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**	
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра в волейбол	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Составление комплексов упражнений	**2**	
Зимний семестр			
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Техника попеременного двушажного хода.	**Содержание учебного материала (теоретическое занятие)** 1 ТБ на уроках физкультуры, правила передвижения с лыжами и их перенос	**2**	
	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».	**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	**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**	
Раздел 7. Гимнастика.			
Тема 7.1. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Функциональный тренинг	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Утренняя разминка	**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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	**2**	
Тема 7.3. Гимнастика атлетическая.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Жим штанги лежа	**2**	

	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Составление комплексов упражнений.	**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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	**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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Повторение комплекса изученных упражнений	**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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	**2**	
Тема 8.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1 Игра в стритбол	**2**	
	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 круге	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.	**2**	
Тема 9.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Техника нижней подачи	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Рассчет среднесуточного КБЖУ	**2**	
Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Техника изученных приемов.	**2**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.	**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**	
	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	**1**	
Тема 9.6. Техника нижней подачи и приема после неё.	**Содержание учебного материала**		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1 Игра в волейбол	**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**	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Работа в стато-динамике	**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**	
	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**	

	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	**1**	
	2 Работа на выносливость	**1**	
	3 Челночный бег 3х10	**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**	
	Всего	**234**	

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. Дзержинская, 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