

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. Плюсина
«31» 08 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности Стоматология ортопедическая / квалификация зубной техник

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 Стоматология ортопедическая / квалификация зубной техник

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 ортопедическая

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 392 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 196 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)	392
обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные работы	
практические занятия	194
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	196
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 здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	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. . Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Техника бега на короткие дистанции		
	2. Выполнение спецбеговых упражнений		
	3. Челночный бег 3x10		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Упражнения легкоатлета		
	2 Изучение работы быстрых и медленных мышечных волокон		
3 Повторение правил спринтерского бега			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Бег 100 метров на время		
	2. Выполнение программы на взрывную силу ног		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Ходьба, бег до 3 км			

	2 Дыхательная гимнастика	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	2	
	1 Бег 500 метров		
	2 Выполнение комплекса спецбеговых упражнений		
	3 Скоростно-силовая выносливость		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			
2. Выполнение утренней зарядки			
	3. Растяжка с акцентом на приводящую мышцу		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Бег 1000 метров		
	2. Кроссовая подготовка с использованием инвентаря		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Бег до 3 км			
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.			
	2. Укрепление мышц брюшного пресса		
Раздел 3. Гимнастика атлетическая .			
Тема 3.1. Коррекция телосложения.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

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

	подготовленности		
	2 Подбор индивидуальных спецбеговых упражнений		
	3 Повторить виды массажа		
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	
	1. Техника ведения мяча		
	2. Ведём-катим		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1. Составление комплексов упражнений.			
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Ведение мяча «змейкой»		
	2. Катим-ведём		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1. Общеразвивающие упражнения			
2. Работа на координацию			
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Техника ловли и передач мяча		
	2 Передача и ловля мяча с разворотом в 360 градусов		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1. Составление комплексов упражнений			
2. Повторение ранее изученного			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	

	1 Техника бросков мяча в кольцо		
	2 Техника ведения и бросков мяча в движении		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Правила игры		
	2. Правила судейства		
	3. Евростеп		
	4. Штрафной бросок		
Раздел 5. Волейбол.			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола		
	2 Разминка с мячом. Упражнения для укрепления кистей		
	3 Работа в парах и тройках		
	4 Верхняя передача двумя руками		
	5 Нижняя передача двумя руками		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Выполнение утренней зарядки			
2 Повторение невербальных команд и ментальной концентрации			
3 Прыжки на скакалке			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Нижняя прямая подача		
	2 Нижняя боковая подача		
	3 Прием подачи у сетки		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.		
2 Изучить технику нижней прямой подачи			

	3 Изучить технику нижней боковой подачи		
1 курс, Летний семестр			
Раздел 1. Лыжная подготовка			
Тема 1.1. Техника попеременного душажного хода. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Техника попеременного душажного хода.		
	2. Тренировка верхнего плечевого пояса		
	3. Обучение правильного подъёма после падения на лыжах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.			
2 Развитие верхнего плечевого пояса			
3 Скандинавская ходьба			
Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Техника подъемов и спусков.		
	2. Техника одновременного бесшажного хода		
	3. Техника одновременного одношажного хода		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
1 Прогулка на свежем воздухе			
2 Закаливание по данным рекомендациям			
Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Техника перехода с хода на ход.		
	2. Кросс на лыжах		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1 Закаливание посредством контрастного душа			

	2 Воздушные ванны		
Тема 1.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Эстафета юноши и девушки		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. 2. Повышение защитных функций организма.		
Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. 2. Повышение защитных функций организма.		
Тема 1.6. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Повышение защитных функций организма			
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Функциональный тренинг		
	2 Работа над растяжкой		
3 Круговая тренировка			

	4 Скоростно-силовая подготовленность		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	1 Утренняя разминка		
	2 Растяжка в домашних условиях		
	3 Личная гигиена		
	4 Составление дневника питания контроль калорий		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)		
	2 Укрепление трапецевидных мышц (шраги)		
	3 Организация круговой тренировки и работа с малой подгруппой		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	2		
2. Выполнение упражнений ЛФК			
3. Отжимания от пола с разной постановкой рук			
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. 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		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
2 Изучение принципов биомеханики движения спортсменов			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Ведение с двумя шагами+бросок		

	2 Повторение + изучение Евростеп		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Повторение комплекса изученных упражнений		
	2 Дыхательная гимнастика		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Выполнение различных приемов баскетбола		
	2 Дриблинг		
	3 Передача и ловля мяча в колонне и кругу		
	4 Штрафной бросок		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.			
	2. Повторение невербальных команд		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Игра в стритбол		
	2 Игра в баскетбол		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Повторение правил игры		
2 Повторение правил судейства			
	3 Аутотренинг		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Верхняя передача над собой в кругу		
	2 Нижняя передача над собой		

	3 Верхняя передача в парах		
	4 Передача мяча в парах через сетку		
	5 Нижняя передача в парах и от стены		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.		
	2. Повторение темы «профилактика спортивного травматизма»		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Техника нижней подачи		
	2 Освоения приема после подач		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Расчет среднесуточного КБЖУ		
2 Следить за индексом массы тела посредством взвешивания			
3 Повторение подсобных упражнений волейбольного комплекса			
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Техника изученных приемов.		
	2. Работа в парах		
	3. Отработка прямого нападающего удара		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.			
2. «Пистолеты» на одной ноге			
3. Повторение правил игры и судейства			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

мячом.	Практические занятия.	2	
	1 Повторение комплекса		
	2 Сдача контрольных нормативов по теме		
	3 Передача волейбольного мяча в круге		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Работа с мячиками для тенниса		
	2 Тренировка координации		
	Выполнение норм ежедневной двигательной активности		
Раздел 5. Легкая атлетика.			
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Техника бега на короткие дистанции		
	2. Прыжок в длину с места		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Составление комплексов упражнений.			
2. Выполнение дыхательных упражнений			
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Прыжки в длину способом «согнув ноги».		
	2 Бег 100 метров на время		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Составление комплексов упражнений.			
2. Скандинавская ходьба			
Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Бег 300 метров		

	2 Бег 500 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Утренняя гимнастика	2	
	2 Дыхательная гимнастика		
Тема 5.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Бег 1000 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Составление комплексов упражнений. 2. Пробежки лёгким темпом		
Тема 5.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Гладкий бег		
	2 Работа на выносливость		
	3 Челночный бег 3x10		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Повторить технику высокого старта 2 Повторить технику низкого старта 3 Спортивная ходьба		
Тема 5.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Бег 1000 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Составление комплексов упражнений 2 Пробежки лёгким темпом		

2 курс, Зимний семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	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	
	4. Техника бега на короткие дистанции		
	5. Выполнение спецбеговых упражнений		
	6. Челночный бег 3x10		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Упражнения легкоатлета		
2 Изучение работы быстрых и медленных мышечных волокон			
3 Повторение правил спринтерского бега			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	3. Бег 100 метров на время		
	4. Выполнение программы на взрывную силу ног		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1 Ходьба, бег до 3 км			
2 Дыхательная гимнастика			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	2	

	1 Бег 500 метров		
	2 Выполнение комплекса спецбеговых упражнений		
	3 Скоростно-силовая выносливость		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	5. Выполнение утренней зарядки		
	6. Растяжка с акцентом на приводящую мышцу		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	3. Бег 1000 метров	2	
	4. Кроссовая подготовка с использованием инвентаря		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Бег до 3 км			
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	3. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
4. Укрепление мышц брюшного пресса			
Раздел 3. Гимнастика атлетическая .			
Тема 3.1. Коррекция телосложения.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Прыжок в длину с места		
	2 Прыжок в длину с разбега		
	3 Прыжки через скакалку		
	4 Подъем ног в висе		

	5 Удержание в планке		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	5. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..		
	6. Прыжковые упражнения		
	7. Удержание планки с локтей на время		
	8. Аутотренинг		
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	4. ОРУ в движении.		
	5. Прыжки на скакалке.		
	6. Приседы на одной и двух ногах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	4. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
	5. Слежение за ЧСС во время выполнения упражнений		
6. Принятие контрастного душа			
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
	2. Работа пояснично-крестцового отдела, экстензии		
	3. Комплекс упражнений из ЛФК		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	2. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности	2	
	4. Подбор индивидуальных спецбеговых упражнений		
5. Повторить виды массажа			
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	
	3. Техника ведения мяча		
	4. Ведём-катим		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
2. Составление комплексов упражнений.			
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	3. Ведение мяча «змейкой»		
	4. Катим-ведём		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
3. Общеразвивающие упражнения			
4. Работа на координацию			
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Техника ловли и передач мяча		
	2 Передача и ловля мяча с разворотом в 360 градусов		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
3. Составление комплексов упражнений			
4. Повторение ранее изученного			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Техника бросков мяча в кольцо		
	2 Техника ведения и бросков мяча в движении		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	5. Правила игры		
	6. Правила судейства		
	7. Евростеп		
	8. Штрафной бросок		
Раздел 5. Волейбол.			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола		
	2 Разминка с мячом. Упражнения для укрепления кистей		
	3 Работа в парах и тройках		
	4 Верхняя передача двумя руками		
	5 Нижняя передача двумя руками		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение утренней зарядки		
	2 Повторение невербальных команд и ментальной концентрации		
	3 Прыжки на скакалке		

2 курс, Летний семестр			
Раздел 1. Лыжная подготовка			
Тема 1.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	4. Техника попеременного двухшажного хода.		
	5. Тренировка верхнего плечевого пояса		
	6. Обучение правильного подъёма после падения на лыжах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		
	2 Развитие верхнего плечевого пояса		
3 Скандинавская ходьба			

Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	4. Техника подъемов и спусков.		
	5. Техника одновременного бесшажного хода		
	6. Техника одновременного одношажного хода		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Прогулка на свежем воздухе			
2 Закаливание по данным рекомендациям			
Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	3. Техника перехода с хода на ход.		
	4. Кросс на лыжах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Закаливание посредством контрастного душа		
2 Воздушные ванны			
Тема 1.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Эстафета юноши и девушки		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		
	2. Повышение защитных функций организма.		
Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		
	2. Повышение защитных функций организма.		
Тема 1.6. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Повышение защитных функций организма		
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Функциональный тренинг		
	2 Работа над растяжкой		
	3 Круговая тренировка		
	4 Скоростно-силовая подготовленность		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Утренняя разминка		
	2 Растяжка в домашних условиях		
3 Личная гигиена			
4 Составление дневника питания контроль калорий			
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)		
	2 Укрепление трапецевидных мышц (шраги)		
	3 Организация круговой тренировки и работа с малой подгруппой		
Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся:			

	4. Выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	5. Выполнение упражнений ЛФК		
	6. Отжимания от пола с разной постановкой рук		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. 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		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
2 Изучение принципов биомеханики движения спортсменов			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок по кольцу.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Ведение с двумя шагами+бросок		
	2 Повторение + изучение Евростеп		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Повторение комплекса изученных упражнений		
2 Дыхательная гимнастика			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Выполнение различных приемов баскетбола		
	2 Дриблинг		
	3 Передача и ловля мяча в колонне и кругу		
	4 Штрафной бросок		
Контрольная работа			

	Самостоятельная работа обучающихся:		
	3. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
	4. Повторение невербальных команд		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Игра в стритбол		
	2 Игра в баскетбол		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Повторение правил игры		
2 Повторение правил судейства			
	3 Аутотренинг		
Раздел 4. Волейбол.			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Верхняя передача над собой в круге		
	2 Нижняя передача над собой		
	3 Верхняя передача в парах		
	4 Передача мяча в парах через сетку		
	5 Нижняя передача в парах и от стены		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
3. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для спец. мед. группы.			
	4. Повторение темы «профилактика спортивного травматизма»		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
1 Техника нижней подачи			

	2 Освоения приема после подач		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Расчет среднесуточного КБЖУ		
	2 Следить за индексом массы тела посредством взвешивания		
	3 Повторение подсобных упражнений волейбольного комплекса		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	4. Техника изученных приемов.		
	5. Работа в парах		
	6. Отработка прямого нападающего удара		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	4. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации.		
	5. «Пистолеты» на одной ноге		
6. Повторение правил игры и судейства			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Повторение комплекса		
	2 Сдача контрольных нормативов по теме		
	3 Передача волейбольного мяча в круге		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Работа с мячиками для тенниса		
	2 Тренировка координации		
Выполнение норм ежедневной двигательной активности			
Раздел 5. Легкая атлетика.			
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

места.	Практические занятия.	2	
	3. Техника бега на короткие дистанции		
	4. Прыжок в длину с места		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	3. Составление комплексов упражнений.		
	4. Выполнение дыхательных упражнений		
Тема 5.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	2. Прыжки в длину способом «согнув ноги».		
	3 Бег 100 метров на время		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	3. Составление комплексов упражнений.		
4. Скандинавская ходьба			
Тема 5.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Бег 300 метров		
	2 Бег 500 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Утренняя гимнастика		
	2 Дыхательная гимнастика		
Тема 5.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Бег 1000 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
3. Составление комплексов упражнений.			

	4. Пробежки лёгким темпом		
Тема 5.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Гладкий бег		
	2 Работа на выносливость		
	3 Челночный бег 3x10		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Повторить технику высокого старта		
	2 Повторить технику низкого старта		
3 Спортивная ходьба			
Тема 5.6. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Бег 1000 метров		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Составление комплексов упражнений.		
2. Пробежки лёгким темпом			
Тема 6.1 Жим штанги	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	Составление комплексов упражнений		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	Недельный двигательный режим		

3 курс, Зимний семестр			
Раздел 1. Основы физической культуры.			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. ФК в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	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	
	7. Техника бега на короткие дистанции		
	8. Выполнение спецбеговых упражнений		
	9. Челночный бег 3x10		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Упражнения легкоатлета		
2 Изучение работы быстрых и медленных мышечных волокон			
3 Повторение правил спринтерского бега			
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	5. Бег 100 метров на время		
	6. Выполнение программы на взрывную силу ног		
	Контрольная работа		
Самостоятельная работа обучающихся:	2		
1 Ходьба, бег до 3 км			
2 Дыхательная гимнастика			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	2	

	1 Бег 500 метров		
	2 Выполнение комплекса спецбеговых упражнений		
	3 Скоростно-силовая выносливость		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	7. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	8. Выполнение утренней зарядки		
	9. Растяжка с акцентом на приводящую мышцу		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.		
	5. Бег 1000 метров	2	
	6. Кроссовая подготовка с использованием инвентаря		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Бег до 3 км			
Тема 2.5. Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	2	
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	5. Дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. 6. Укрепление мышц брюшного пресса		
Раздел 3. Гимнастика атлетическая .			
Тема 3.1. Коррекция телосложения.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Прыжок в длину с места		
	2 Прыжок в длину с разбега		
	3 Прыжки через скакалку		
	4 Подъем ног в висе		

	5 Удержание в планке		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	9. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности..		
	10. Прыжковые упражнения		
	11. Удержание планки с локтей на время		
	12. Аутотренинг		
Тема 3.2. Методы контроля физического состояния, самоконтроль.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	7. ОРУ в движении.		
	8. Прыжки на скакалке.		
	9. Приседы на одной и двух ногах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	7. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности		
8. Слежение за ЧСС во время выполнения упражнений			
9. Принятие контрастного душа			
Тема 3.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия..	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
	2. Работа пояснично-крестцового отдела, экстензии		
	3. Комплекс упражнений из ЛФК		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	3. Подбор специальных и ОРУ соответствующих возрасту и физической подготовленности		
	6 Подбор индивидуальных спецбеговых упражнений		
7 Повторить виды массажа			
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	
	5. Техника ведения мяча		
	6. Ведём-катим		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
3. Составление комплексов упражнений.			
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага - бросок.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	5. Ведение мяча «змейкой»		
	6. Катим-ведём		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
5. Общеразвивающие упражнения			
6. Работа на координацию			
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Техника ловли и передач мяча		
	2 Передача и ловля мяча с разворотом в 360 градусов		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
5. Составление комплексов упражнений			
6. Повторение ранее изученного			
Тема 4.4. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Техника бросков мяча в кольцо		
	2 Техника ведения и бросков мяча в движении		

	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	9. Правила игры		
	10. Правила судейства		
	11. Евростеп		
	12. Штрафной бросок		
Раздел 5. Волейбол.			
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Выполнение поставленных задач для отработки приемов волейбола		
	2 Разминка с мячом. Упражнения для укрепления кистей		
	3 Работа в парах и тройках		
	4 Верхняя передача двумя руками		
	5 Нижняя передача двумя руками		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1 Выполнение утренней зарядки		
	2 Повторение невербальных команд и ментальной концентрации		
	3 Прыжки на скакалке		

3 курс, Летний семестр			
Раздел 1. Лыжная подготовка			
Тема 1.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	7. Техника попеременного двушажного хода.		
	8. Тренировка верхнего плечевого пояса		
	9. Обучение правильного подъёма после падения на лыжах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		
	2 Развитие верхнего плечевого пояса		
	3 Скандинавская ходьба		
Тема 1.2. Техника одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного ходов; подъем «полу ёлочкой», «елочкой».	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	7. Техника подъемов и спусков.		
	8. Техника одновременного бесшажного хода		
	9. Техника одновременного одношажного хода		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Прогулка на свежем воздухе			
2 Закаливание по данным рекомендациям			
Тема 1.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	5. Техника перехода с хода на ход.		
	6. Кросс на лыжах		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1 Закаливание посредством контрастного душа			
2 Воздушные ванны			
Тема 1.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Эстафета юноши и девушки		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
1. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.			
2. Повышение защитных функций организма.			
Тема 1.5. Совершенствование техники перемещения лыжных	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ходов.	Практические занятия.	2	
	1.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1.Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.		
2. Повышение защитных функций организма.			
Тема 1.6. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.Повышение защитных функций организма			
Раздел 2. Гимнастика.			
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с обручем, скакалкой.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1 Функциональный тренинг		
	2 Работа над растяжкой		
	3 Круговая тренировка		
	4 Скоростно-силовая подготовленность		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1 Утренняя разминка	2	
	2 Растяжка в домашних условиях		
3 Личная гигиена			
4 Составление дневника питания контроль калорий			
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия.	2	
	1 Работа над пояснично-крестцовым отделом (гиперэкстензия)		
	2 Укрепление трапецевидных мышц (шраги)		

	3 Организация круговой тренировки и работа с малой подгруппой		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	7. Выполнение комплексов специальных упражнений.	2	
	8. Выполнение упражнений ЛФК		
	9. Отжимания от пола с разной постановкой рук		
Дифференцированный зачет		2	
	Всего	392	

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