

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГАПОУКО
«Медицинский техникум»
Приказ № 91 а о/д
Т.В.Русанова
от «30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 34.02.01 «Сестринское дело»
квалификация: медицинская сестра / медицинский брат

Специальность 31.02.03 «Лабораторная диагностика»
квалификация: медицинский лабораторный техник

Базовый уровень подготовки
очная форма обучения

Обнинск
2019 г.

Рассмотрено на заседании
ЦК общеобразовательных дисциплин
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.
Председатель: Федотова С.Г.

Согласовано
Зам. директора по УМР
ГАПОУ КО «Медицинский техникум»
 Лелявина Ю.А.
«30» августа 2019 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 «Сестринское дело», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 и специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 970.

Организация – разработчик ГАПОУ КО «Медицинский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	34
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит общеобразовательный цикл.

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося: - **177 часов**, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: - **118 часов**;
- самостоятельной работы обучающегося: - **59 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)	<i>177</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>118</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	
Практические занятия	<i>118</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		
	Основная роль физической культуры, ее значение и задачи. Основные понятия. Социальное значение физической культуры.		
	Самостоятельная работа Подготовка информационных сообщений по теме		
Раздел 2 Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники бега на короткие дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега.		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Высокий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники бега на средние дистанции. Самостоятельная работа обучающихся		

	Выполнение оздоровительного бега.		
Тема 2.3. Кросс	Содержание учебного материала		
	Бег по пересеченной местности 1 000 м. – девушки, 2 000 м-юноши		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники кроссового бега		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега		
Тема 2.4. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала		
	Методики оздоровительного бега. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники оздоровительного бега		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Правила игры	Содержание учебного материала		
	Правила игры в баскетбол. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Применение специальной терминологии.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 3.2. Элементы техники баскетбола	Содержание учебного материала		
	Ведение баскетбольного мяча, передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие		
	Выполнение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 3.3. Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала		
	Броски мяча в кольцо. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники бросков мяча в кольцо.		
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Игра в баскетбол.		
	Практическое занятие		
	Применение основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре.		
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение элементов спортивных игр.		
	Раздел 4. Волейбол		
	Тема 4.1. Правила игры	Содержание учебного материала	
Правила волейбола. Двусторонняя игра.			
Практическое занятие			
Применений социальной терминологии, правил в двусторонней игре.			
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2. Стойки и перемещения игроков по площадке	Содержание учебного материала		
	Стойки и перемещения по площадке. Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение основных стоек и перемещения игроков по площадке.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Техника владения мячом	Содержание учебного материала		
	Виды подач мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		

	Практическое занятие		
	Выполнение техники владения мячом, передачи, подачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Двусторонняя игра		
	Практическое занятие		
	Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачету.		
Тема 4.5. Зачет	Содержание учебного материала		
	Волейбол, баскетбол.		
	Практическое занятие		
	Выполнение штрафного броска в баскетболе. Выполнение подачи мяча, передачи мяча в волейболе.		
Раздел 5 Волейбол			
Тема 5.1. Поддачи мяча	Содержание учебного материала		
	Техника нижней подачи и прием после нее.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники подачи мяча через сетку.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 5.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала		
	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач двумя руками		
	Практическое занятие		

	Выполнение техники передачи мяча через сетку		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Раздел 6. Легкая атлетика			
Тема 6.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии	Содержание учебного материала		
	Общие физические упражнения. Специальные и подводящие упражнения.		
	Практическое занятие		
	Выполнение разминки самостоятельно, с группой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега		
Тема 6.2. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	Стартовые положения бегунов. Передача эстафетной палочки. Зона передачи эстафетной палочки.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники эстафетного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега. Подготовка к зачету.		
Тема 6.3. Зачет	Содержание учебного материала		
	Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов.		
	Практическое занятие Выполнение тестовых заданий.		
Раздел 7. Легкая атлетика			
Тема 7.1. Основы методики развития выносливости	Содержание учебного материала		
	Средства и методы развития выносливости. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие Выполнение методики развития выносливости		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса физических упражнений для развития выносливости.		
Тема 7.2. Бег на средней дистанции	Содержание учебного материала Высокий старт. Тактика бега. Бег 1000 м.		
	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средней дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега.		
Тема 7.3 Оздоровительный бег	Содержание учебного материала Специальные упражнения бегуна. Бег по дистанции.		
	Практическое занятие Совершенствование техники оздоровительного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега.		
Раздел 8 Баскетбол			
Тема 8.1. Обобщение знаний об элементах игры	Содержание учебного материала Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие Применение основных правил баскетбола в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения о спортивной игре «Баскетбол»		
Тема 8.2. Ловля и передача мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала Специальные упражнения баскетболиста. Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие		

	Совершенствование способов передачи мяча. Отработка умений и навыков в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений для развития физических качеств.		
Тема 8.3. Взаимодействие с двух игроков с последующим броском по кольцу.	Содержание учебного материала		
	Техника и тактика игры в нападении.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники и тактики игры в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 8.4. Итоговое занятие Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Тесты для определения технической подготовленности студентов по баскетболу.		
	Практическое занятие		
	Выполнение тестов для определения технической подготовленности студентов по спортивным играм.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Раздел 9 Волейбол			
Тема 9.1 Техника верхней и нижней передачи двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники перемещений, стоек. Выполнение техники верхней и нижней передач двумя руками.		

	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
Тема 9.2. Техника прямой нижней (верхней) подачи и приема после нее	Содержание учебного материала		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники прямой нижней (верхней) подачи и приема после нее в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 9.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		
	Двусторонняя учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники владения волейбольным мячом в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачету.		
Тема 9.4. Зачет	Содержание учебного материала		
	Баскетбол. Волейбол.		
	Практическое занятие		
	Выполнение тестов для определения технической подготовленности студентов по волейболу.		
Раздел 10. Волейбол			
Тема 10.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала		
	Подвижные игры с элементами волейбола.		

	Практическое занятие		
	Совершенствование техники выполнения технического приема передачи мяча в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр		
Тема 10.2. Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	Техника прямой верхней и нижней подачи мяча.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технического приема подачи мяча в двусторонней учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 10.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Учебная двусторонняя игра.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование элементов техники волейбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Раздел 11. Легкая атлетика.			
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Низкий старт, бег по дистанции, финиширование.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 11.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Бег 500 м, 1000 м. Общая физическая подготовка.		
	Практическое занятие		
	Выполнение бега по дистанции с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега.		
Тема 11.3. Оздоровительный бег	Содержание учебного материала		
	Бег 2000 м, 3000 м. Общая физическая подготовка.		
	Практическое занятие		
	Повышение уровня общей выносливости с помощью продолжительного спокойного бега.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение оздоровительного бега.		
Раздел 12. Гимнастика			
Тема 12.1. Оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала		
	Комплексы оздоровительных видов гимнастики		
	Практическое занятие		
	Выполнение комплексов оздоровительной гимнастики: ритмической, аэробной, стретчинг, корригирующей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики.		
Тема 12.2. Производственная	Содержание учебного материала		
	Виды производственной гимнастики.		

гимнастика.	Практическое занятие		
	Выполнение комплексов производственной гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики.		
Тема 12.3. Производственная гимнастики	Содержание учебного материала		
	Формы организации производственной гимнастики.		
	Практическое занятие		
	Выполнение комплексов производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики.		
Тема 12.4. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Содержание учебного материала		
	Критерии и методы оценки телосложения.		
	Практическое занятие		
	Выполнение комплекса упражнений направленного на коррекцию телосложения.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 12.5. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Средства и методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями.		
	Практическое занятие		
	Выполнение некоторых восстановительных методик, применительно к специфике утомления.		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему «Восстановление организма после занятий физическими упражнениями»		

Раздел 13 Баскетбол			
Тема 13.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	Тактика командной защиты. Учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение действий игры в защите: зонная защита, личная защита, защита прессингом.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 13.2. Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	Тактика командного нападения.		
	Практическое занятие		
	Выполнение тактики командного нападения в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 13.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		
	Двусторонняя игра.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
Раздел 14. Волейбол			
Тема 14.1. Техника	Содержание учебного материала		

изученных приемов	Техника верхней и нижней передач двумя руками.		
	Практическое занятие		
	Выполнение техники изученных приемов		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 14.2. Техника прямой нижней и верхней подачи	Содержание учебного материала		
	Техника прямой и нижней подачи и прием после нее.		
	Практическое занятие		
	Выполнение прямой нижней и верхней подачи и приема после нее.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
Тема 14.3. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Учебная игра. Общая физическая подготовка.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических элементов волейбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр. Подготовка к зачету.		
Тема 14.4. Зачет	Содержание учебного материала		
	Волейбол. Баскетбол.		
	Практическое занятие		

	Выполнение обязательных тестов для определения технической подготовленности студентов по спортивным играм.		
Раздел 15. Волейбол			
Тема 15.1 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения прямого нападающего удара.		
	Практическое занятие		
	Выполнение прямого нападающего удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 15.2. Техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника перемещений, стоек волейболиста. Техника верхней и нижней передачи двумя руками.		
	Практическое занятие		
	Совершенствование техники перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения о спортивной игре «Волейбол».		
Тема 15.3. Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала		
	Контрольные тесты.		
	Практическое занятие		
	Выполнение контрольных тестов по волейболу для оценки уровня освоения изученного материала.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		

Тема 15.4. Совершенствование элементов игры	Содержание учебного материала		
	Контрольные тесты.		
	Практическое занятие		
	Выполнение контрольных тестов по волейболу для оценки уровня освоения изучения материала.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
Тема 15.5. Зачет	Содержание учебного материала		
	Тесты для определения физической подготовленности.		
	Практическое занятие		
	Проведение оценки уровня физической подготовленности.		
Раздел 16. Основы здорового образа жизни			
Тема 16.1. Гигиеническая гимнастика	Содержание учебного материала		
	Утренняя, вводная и производственная гимнастика с учетом направления будущей профессиональной деятельности.		
	Практическое занятие		
	Выполнение утренней, вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики.		
Тема 16.2. Индивидуальная программа	Содержание учебного материала		
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		

двигательной активности	Практическое занятие		
	Составление оздоровительной программы.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики.		
Тема 16.3. Дневник самоконтроля.	Содержание учебного материала		
	Личный дневник самоконтроля		
	Практическое занятие		
	Выполнение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Введение утренней гимнастики.		
Тема 16.4. Методика самоконтроля.	Содержание учебного материала		
	Методика самоконтроля.		
	Практическое занятие		
	Выполнение методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Заполнение дневника самоконтроля.		
Тема 16.5. Профессиограмма	Содержание учебного материала		
	Профессиограмма специалиста		
	Практическое занятие		
	Выполнение работы по составлению профессиограммы и подбору средств профессионально прикладной физической подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Заполнение дневника самоконтроля.		
Тема 16.6. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала		
	Средства и методы физического воспитания		
	Практическое занятие		
	Выполнение средств и методов для профилактики профессиональных заболеваний. Гимнастика для глаз.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение гимнастики для глаз.		
Тема 16.7. Активный отдых	Содержание учебного материала		
	Методика активного отдыха.		
	Практическое занятие		
	Выполнение задания по составлению методики активного отдыха.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение гимнастики для глаз		
Тема 16.8. Самостоятельные занятия	Содержание учебного материала		
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
	Практическое занятие		
	Выполнение работы по составлению и проведению методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика		
Раздел 17. Спортивные игры			
Тема 17.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		

	Эстафеты		
	Практическое занятие		
	Выполнение эстафет с элементами баскетбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Техника и тактика игры в нападении.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.3. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Техника и тактика игры в защите.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.4. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики.		

Тема 17.5. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Эстафеты		
	Практическое занятие		
	Выполнение эстафет с элементами волейбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.6. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Техника и тактика игры в нападении.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.7. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Техника и тактика игры в защите.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов спортивных игр.		
Тема 17.8. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	Учебная игра.		
	Практическое занятие		
	Выполнение технических и тактических элементов баскетбола в учебной игре.		

	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Подготовка к зачету.		
Тема 17.9. Зачет	Содержание учебного материала		
	Волейбол, баскетбол		
	Практическое занятие		
	Проведение оценки выполнения технических волейбола и баскетбола.		
	Всего:	177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «ЛФК», спортивная площадка, тренажерный зал, спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета «ЛФК» и тренажерного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «УМК»;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала, спортивной площадки и тренажерный зал:

- 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.

Имеется в наличии:

Спортивный зал.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала и тренажерного зала:

- гантели;
- тренажеры;
- лыжный инвентарь;
- теннисный стол;
- гранаты;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- гимнастические мячи;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Ильинич В.И. физ-ра студента: учебник /В.И. Ильинич. – М.: Гардарики 2014 г.- 448 с.
2. Евсеев. Физическая культура.- учебное пособие/ Ю.И. Евсеев.- Ростов-на-Дону:Феникс, 2012-378 с.
3. Волков В.Ю. Физ-ра: Печатная версия электронного учебника/В.Ю. Волков, Л.М. Волкова:- 2-е изд. перераб. и доп. – СПб.: изд. Политехнического университета . 2013 .- 322 с.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физ. воспитания и спорта: Учебник для среднего профессионального образования/ И.С. Барчугов. Феникс 2010 .
5. Бишаева А.А. физ-ра, А.А. Бишаева Феникс-2014 г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология.: Учебное пособие / 2013 .-143 с

Интернет-ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL <http://lib.sportedu.ru>
2. Российский общеобразовательный портал URL: <http://www.school.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть Спортивная Россия_ URL <http://www.infosport.ru/xml/e/default>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также во время зачета (промежуточная аттестация по итогам семестра) и дифференцированный зачет (итоговая аттестация).

Результаты обучения (усвоенные знания и освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<ul style="list-style-type: none"> - Зачет. Дифференциальный зачет. Оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путем выполнения контрольных тестов по разделам программы, наблюдений.
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - Основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - Зачет. Дифференцированный зачет. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. - зачет. Дифференцированный зачет. Анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос.