МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» г. ХАСАВЮРТ РД

Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

 по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

 ХАСАВЮРТ - 2016г.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 31.02.05 Стоматология ортопедическая (базовой подготовки)  |
| Одобрена цикловой методической комиссией общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикловПротокол № 1 от \_\_5\_\_сентября 2016 годаПредседатель ЦМК - Сатиева А.А. |
|  |

**Организация-разработчик:** НАНОПО Медицинский колледж г.Хасавюрт.

**Разработчик:** Гусейнова П.Г. - преподаватель Медицинского колледжа.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплин ОГСЭ.04. Физическая культура | 2 |
| 2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 4 |
| 2.2.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура» | 5 |
| 2.2. 2Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» | 20 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 34 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 36 |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. 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: 31.02.05 Стоматология ортопедическая

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованапри реализации программ дополнительного профессионального образования.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла по специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая

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

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является освоение умения использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления своего здоровья; курс способствует формированию здорового образа жизни. Физическая культура является важнейшим компонентом целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на всем протяжении обучения, физическая культура является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и участвует в формировании таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Только физически хорошо подготовленный специалист может справиться со всем объемом физических и психоэмоциональных нагрузок, характерных для выполнения медицинским работником своих служебных обязанностей.

Основными задачами физического воспитания студентов в медицинском колледже являются: укрепление здоровья, содействие правильному формированию организма, воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениям, повышение уровня умственной и физической работоспособности.

Курс предусматривает изучение и ознакомление с основными правилами и игровыми действиями спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики, прикладной профессиональной физической подготовки (ППФП) и военно-прикладной физической подготовки (ВПФП). Программой предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа.

В результате освоения учебной 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.

**ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

* 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 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

**1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 434 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;

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)** | 434 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 238 |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 236 |
|  теоретические занятия | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** Поиск и использование дополнительной литературы во время прохождения практических разделов физической культуры.1. Составление комплексов общеразвивающих и разминочных комплексов физических упражнений для различных видов спорта.
2. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики и комплексов физических упражнений для коррекции телосложения.
3. Подготовка докладов и рефератов по отдельным темам разделов физической культуры.
4. Выполнять во внеаудиторное время комплексы утренней гигиенической гимнастики и корригирующей гимнастики.
5. Совершать ежедневные пешие прогулки и закаливающие процедуры.
6. Просматривать спортивные телепередачи и быть в курсе спортивных событий.
 | 196 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (каждый учебный семестр)  |  |

При изучении каждого раздела дисциплины «Физическая культура» проводятся следующие формы контроля знаний студентов:

 - индивидуальный;

 - групповой;

 - комбинированный.

По окончании каждого семестра проводится дифференцированный зачет, оценка которого складывается из оценок за выполнение контрольных нормативов по физической культуре.

По окончании изучения дисциплины итоговая оценка складывается из оценок промежуточной аттестации за весь период обучения.

**2.2.1. Тематический план дисциплины «Физическая культура»**

**1 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов  | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 1. Введение** | **4** | **2** | **2** | **0** | **2** |
| Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | *4* | *2* | *2* | *0* | *2* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **40** | **22** | **0** | **22** | **18** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **20** | **10** | **2** | **8** | **8** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **20** | **10** | **2** | **8** | **8** |
| Тема 3.1. Спортивные игры и физическая культура. | *4* | *2* | *2* | *0* | *2* |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого**  | **62** | **34** | **4** | **30** | **28** |

**2 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **40** | **24** |  | **24** | **18** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **24** | **12** |  | **12** | **10** |
| Тема 4.1.1. Общеразвивающие упражнения.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **36** | **18** | **2** | **16** | **16** |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **36** | **18** | **2** | **16** | **16** |
| Тема 3.2. Техника безопасности во время проведения спортивных игр. | *4* | *2* | *2* | *0* | *2* |
| Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.  | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого**  | **88** | **48** | **2** | **46** | **40** |

**3 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **20** | **10** | **0** | **10** | **8** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** |  |  |  |  |  |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **22** | **14** | **0** | **14** | **10** |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **20** | **10** | **0** | **10** | **8** |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого**  | **62** | **34** | **0** | **34** | **28** |

**4 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **36** | **20** | **0** | **20** | **17** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **20** | **10** | **0** | **10** | **8** |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **16** | **8** | **0** | **8** | **7** |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **23** | **14** |  | **14** | **10** |
| Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого**  | **69** | **38** | **0** | **38** | **31** |

**5 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **32** | **16** | **0** | **16** | **14** |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Тема 3.2. Баскетбол** | **16** | **8** | **0** | **8** | **6** |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **21** | **16** | **0** | **16** | **10** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **13** | **12** | **0** | **12** | **6** |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 3 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5силовых элементов (юноши). | 4 | 4 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 4 | 4 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).  | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **8** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладна физиическая подготовка** | **28** | **14** | **0** | **14** | **11** |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **8** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого**  | **101** | **56** | **0** | **56** | **45** |

**6 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Макс. Учебная нагрузка на студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа |
| Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **28** | **14** | **0** | **14** | **14** |
| **Раздел 4.1. Гимнастика основная** | **16** | **8** | **0** | **8** | **8** |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5силовых элементов (юноши). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика.** | **12** | **6** | **0** | **6** | **6** |
| Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **8** | **4** | **0** | **4** | **4** |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.  | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **16** | **8** | **0** | **8** | **6** |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив | 4 | 2 |  | 2 | 1 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | 4 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| **Дифференцированный зачет**  | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого** | **52** | **28** |  | **28** | **24** |

**2.2.2 Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
| **Раздел 1. Введение** | **2****2** | **2** |
| Тема 1.1. Структура предмета «Физическая культура». Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. | *Содержание учебного материала*Общие сведения о содержании и структуре предмета «Физическая культура» в медицинском колледже. Цель и задачи занятий физической культурой в медицинском колледже. Характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, олимпийского движения, современного состояния физической культуры в России и за рубежом. | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **46****40** |  |
| Тема 2. Виды легкой атлетики. Легкоатлетические многоборья. | *Содержание учебного материала*Виды легкой атлетики. Легкоатлетические многоборья. | 2 |  2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Подготовка рефератов по теме «Легкоатлетические виды спорта». | 2 |
| Тема 2.1. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки. | *Содержание учебного материала*Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость. | 6 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Составить комплексы разминочных упражнений в соответствии с предъявляемыми требованиями. | 4 |
| Тема 2.2. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет. | 6 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Изучение дополнительной литературы по теме скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. |  |
| Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша. | *Содержание учебного материала*Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Изучение дополнительной литературы по темам: Развитие скоростных качеств, бег с низкого старта. Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. | 2 |
| Тема 2.4. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала* Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Изучение дополнительной литературы по теме: Олимпийские чемпионы разных лет. | 2 |
| Тема 2.5. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. | *Содержание учебного материала*Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкая атлетика – королева спорта». | 2 |
| Тема 2.6. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега. | *Содержание учебного материала*Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические многоборья». | 2 |
| Тема 2.7. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.  | 8 |   |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Хронология мировых рекордов в легкой атлетике». | 6 |
| Тема 2.8. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. | *Содержание учебного материала*Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Легкоатлетические метания». | 2 |
| Тема 2.9. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.  | 4 |
| Тема 2.10. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Развитие общей выносливости». | 2 |
| Тема 2.11. Кроссовый бег 2000м –девушки, 3000м –юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Разминочный бег, спец.упражнения.Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания. | 8 |   |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Восстановление организма после нагрузки». | 8 |
| **Раздел 3. Спортивные игры** | **78****62** |  |
| **Тема 3.1. Волейбол** | **40****32** |  |
| Тема 3.1. Спортивные игры и физическая культура. | *Содержание учебного материала*Спортивные игры и физическая культура. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Подготовить реферат по теме «Спортивные игры и их влияние на развитие физических качеств человека». | 1 |
| Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока. | *Содержание учебного материала*Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений.  | 1 |
| Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 3 |
| Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах. | *Содержание учебного материала*Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 3 |
| Тема 3.1.5. Прием-передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).  | *Содержание учебного материала*С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 3 |
| Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. | *Содержание учебного материала*Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре.  | 4 | 3  |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра. | *Содержание учебного материала.*Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 3 |
| Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 4 |
| Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | *Содержание учебного материала*Понятие нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения. | *Содержание учебного материала*Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны. | *Содержание учебного материала*Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). Применение полученных навыков в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив) Применение полученных навыков в игре. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
| Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.  | *Содержание учебного материала*Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». | 2 |
|  | **Тема 3.2. Баскетбол** | **38****30** |  |
| Тема 3.2. Техника безопасности во время проведения спортивных игр. | *Содержание учебного материала*Техника безопасности во время проведения спортивных игр. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Подготовить реферат по теме «Спортивные игры и их влияние на развитие физических качеств человека». | 2 |
| Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом. | *Содержание учебного материала*Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча. | *Содержание учебного материала*Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | *Содержание учебного материала*. Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).  | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра. | *Содержание учебного материала*Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. | *Содержание учебного материала*Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съем мяча. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | *Содержание учебного материала*Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры. | *Содержание учебного материала*Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока. | 2 |  3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». | 2 |
| Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.  | *Содержание учебного материала* Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры. | 6 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.  | 4 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | **68****62** |  |
| **Раздел 4.1 Гимнастика основная** | **42****36** |  |
| Тема 4.1. Виды гимнастики. Терминология. | *Содержание учебного материала*Виды гимнастики. Терминология. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Подготовка реферата на тему «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.  | *Содержание учебного материала*Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.  | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив). | 6 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 4 |
| Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | *Содержание учебного материала*Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | *Содержание учебного материала*Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 4 |
| Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | *Содержание учебного материала*Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | *Содержание учебного материала*Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | *Содержание учебного материала*Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | *Содержание учебного материала*Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 2 |
| Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | *Содержание учебного материала*Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 4 |
| Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).  | *Содержание учебного материала*Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).  | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов корригирующей, силовой гимнастики и нетрадиционных видов гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика». | 4 |
| **Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика** | **26****26** |  |
| Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. | *Содержание учебного материала*Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Подготовка реферата на тему «Атлетическая гимнастика». | 2 |
| Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | *Содержание учебного материала*Общая физическая подготовка . Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.  | *Содержание учебного материала*Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.  | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 4 |
| Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.  | *Содержание учебного материала*Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | *Содержание учебного материала*Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | *Содержание учебного материала*Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | *Содержание учебного материала*Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс». | 2 |
| Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | *Содержание учебного материала*Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив). | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 4 |
| Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | *Содержание учебного материала*Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов силовой гимнастики. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика», «Фитнесс», «Бодибилдинг». | 2 |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **28****21** |  |
| Тема 5. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского работника. | *Содержание учебного материала*Роль профессионально-прикладной физической подготовки для медицинского работника. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Подготовка реферата на тему «Роль физической подготовки в профессиональной деятельности медицинского работника». | 2 |
| Тема 5.1. Содержание, цели, задачи ППФП. | *Содержание учебного материала*Содержание, цели, задачи ППФП. Круговая тренировка для развития физических качеств. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 1 |
| Тема 5.2. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. | *Содержание учебного материала*Средства, методы и методики формирования профессионально значимых качеств, умений и навыков. Развитие физических качеств посредством деловых и спортивных игр. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 1 |
| Тема 5.3. Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня. | *Содержание учебного материала*Специальная гимнастика медработника в течение рабочего дня.  | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.4. Биомеханика и здоровьесберегающие технологии. | *Содержание учебного материала*Биомеханика в профессиональной деятельности медицинской сестры. Принципы здоровьесберегающих технологий. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 1 |
| Тема 5.5. Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | *Содержание учебного материала*Методы развития специальной выносливости медицинского работника. | 4 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.6. Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | *Содержание учебного материала*Методы развития ловкости, как профессионально значимого качества медработника. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.7. Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | *Содержание учебного материала*Методы развития скорости одиночного движения и общей скорости, необходимой для медицинского работника. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.8. Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | *Содержание учебного материала*Составление и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.9. Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | *Содержание учебного материала*Выход на местность в составе группы, обязанности медицинской сестры в походе. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.10. Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | *Содержание учебного материала*Выход на местность в составе группы, установка палатки, обустройство полевого медицинского пункта. (Контрольный норматив). | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 5.11. Оказание первой медицинской помощи в походе. | *Содержание учебного материала*Оказание первой медицинской помощи в походе. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов ППФП. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| **Раздел 6. Военно-прикладная физическая подготовка** | **14****14** |  |
| Тема 6. Роль военно-прикладной физической подготовки для медицинского работника. | *Содержание учебного материала*Роль военно-прикладной физической подготовки для медицинского работника. | 4 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Подготовка реферата на тему: «Военно-прикладная физическая подготовка и ее значение для медицинского работника». | 4 |
| Тема 6.1. Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | *Содержание учебного материала*Строевая подготовка. Строевые команды. Строевые упражнения на месте. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости.  | 2 |
| Тема 6.2. Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | *Содержание учебного материала*Строевые упражнения в движении. Перестроения, схождения, расхождения. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 6.3. Действия командира отделения, маршевые песни. | *Содержание учебного материала*Действия командира отделения, маршевые песни. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. | 2 |
| Тема 6.4. Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.  | *Содержание учебного материала*Техника безопасности при обращении с оружием. Положения при стрельбе.  | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. | 2 |
| Тема 6.5. Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | *Содержание учебного материала*Стрельба по неподвижным мишеням в условиях ограниченного времени. | 2 | 3 |
| *Самостоятельная работа обучающихся.*Выполнение комплексов строевых упражнений. Ходьба, бег. Выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости. Стрельба в тире из пневматической винтовки. | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | **6** |  |
| *Самостоятельная работа обучающихся*Подготовка к дифференцированному зачету. | 6 |

# 3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеются:

* Игровой зал, размером 24х12м с разметками для волейбола, баскетбола, бадминтона.
* Тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнесс направления и ЛФК.
* Открытая площадка с полосой препятствий, турниками и брусьями.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота для мини-футбола, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, настольный теннис.

Оборудование для силовых упражнений – гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, силовые станки, брусья, турник. Оборудование для занятий фитнессом – скакалки, гимнастические коврики, фитболы, беговая дорожка, эллипсоиды, велоэргометры, многофункциональный тренажер, обручи.

Шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, брусья гимнастические, канат для лазания и перетягивания, конь и козел гимнастический, скамейки и маты гимнастические, бревно гимнастическое.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, винтовки пневматические.

 Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, телевизор. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж учебник .Москва Издательство ГЭОТАР-Медиа 2013г.

2.Козлова Л.В. Основы реабилитации для мед. Колледжей. 2014г.

 **Дополнительные источники:**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
2. Жмулин А.В. Инновационные процессы при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результата** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;основы здорового образа жизни. | Экспертная оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  |
| Должен уметь:использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | **Лёгкая атлетика**. Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):бега на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м;прыжков в длину с места, метания мяча в цель, метания гранаты с разбегаСамостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.**Контрольные нормативы по базовым элементам техники спортивных игр. Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передаче мяча в баскетболе, выполнение ведение мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара. Проведение контрольных соревнований по спортивным играм. Экспертная оценка технико-тактических действий студентов. Оценка выполнения студентом функций судьи.Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.**Атлетическая гимнастика.**Экспертная оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Разработка плана тренировочного занятия.Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Гимнастика.**Экспертная оценка техники выполнения общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия.Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия **Тесты для оценки уровня физической подготовленности.**  *Являются примерными ориентирами.* Юноши.Бег 100м. 15.0 с.Бег 3000 м. 14.00 мин.Прыжок в длину с места 220Метание гранаты (700г) 32 мПодтягивание на перекладине. 10 раз.Девушки.Бег 100м. 17.0 с.Бег 2000 м. 11.30 мин.Прыжок в длину с места 170Метание мяча 32 мПоднимание туловища из положения лёжа. 30 раз.Без учета времени 3000 м Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится экспертная оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнения контрольных заданий.

Итоговый (семестровый) контроль проводится на контрольных занятиях после изучения каждого вида учебного материала. Контроль практических навыков проводится в форме выполнения студентами тестовых заданий. Уровень физической подготовленности контролируется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровая оценка выставляется на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программа. Итоговая оценка является средней оценкой за весь период обучения.