

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Ессентукский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе


С.Е. Нетёса
« 28 » _____ 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура,
специальность 31.02.01 Лечебное дело,
углубленная подготовка, очная форма обучения

Всего часов – 476

из них:

▪ аудиторных занятий – 238

в том числе:

- уроков – 2
- практических занятий – 236
- самостоятельная работа – 238
- форма контроля:
 - дифференцированный зачет – VIII семестр

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

Организация-разработчик:

Ессентукский филиал ФГБОУ ВО СтГМУ Минздрава России

Разработчик:

Стороженко Т.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины
рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК гуманитарных,
социально-экономических и математических дисциплин
протокол № 9
от « 20 » 05 20 21 г.

Председатель:  Е.В. Полякова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу по специальности 31.02.01 Лечебное дело, изучается с первого по восьмой семестр.

Учебная дисциплина обеспечивает необходимые знания, умения и компетенции для освоения последующих общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен иметь **практический опыт**:

- использования информационно-коммуникационных технологий при изучении теоретического и практического материала дисциплины;
- составления комплексов упражнений для развития общих и специальных физических способностей.

Общие компетенции, которые актуализируются в процессе освоения 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 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **476** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **238** часов;
- самостоятельной работы обучающегося – **238** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	238
в том числе:	
– практические занятия	236
Самостоятельная работа обучающегося	238
в том числе:	
– работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами;	2
– подготовка информационного сообщения;	18
– подготовка доклада;	16
– создание электронной презентации;	10
– составление комплексов упражнений;	132
– отработка нормативов	60
Итоговая аттестация в форме <u>дифференцированного зачета</u>	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Объём времени, отведенный на освоение дисциплины		
			Обязательная аудиторная нагрузка		Самостоятельная работа обучающегося, часов
			Теория, часов	Практические занятия, часов	
Раздел 1. Основы физической культуры					
ОК 1, 3, 6, 13	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	4	2	-	2
Раздел 2. Легкая атлетика					
ОК 1, 3, 6, 13	Бег на короткие дистанции	32	-	14	18
ОК 1, 3, 6, 13	Бег на средние дистанции	32	-	20	12
ОК 1, 3, 6, 13	Бег на длинные дистанции	36	-	24	12
ОК 1, 3, 6, 13	Кроссовая подготовка	40	-	22	18
ОК 1, 3, 6, 13	Прыжки в длину	48	-	28	20
Раздел 3. Спортивная гимнастика					
ОК 1, 3, 6, 13	Вольные упражнения	32	-	20	12
ОК 1, 3, 6, 13	Упражнения на развитие силы	34	-	22	12
ОК 1, 3, 6, 13	Упражнения на развитие гибкости	26	-	16	10
ОК 1, 3, 6, 13	Упражнения на развитие координации	18	-	6	12
ОК 1, 3, 6, 13	Упражнения на развитие выносливости	34	-	12	22

Раздел 4. Спортивные игры					
ОК 1, 3, 6, 13	Баскетбол	80	-	32	48
ОК 1, 3, 6, 13	Волейбол	58	-	18	40
ОК 1, 3, 6, 13	Итоговое занятие	2	-	2	-
ИТОГО:		476	2	236	238

2.3. Содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студентов	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с учебником, энциклопедиями, справочниками, Интернет-ресурсами.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Бег по дистанции. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационных сообщений по темам: «Обучение технике бега на короткие дистанции»; «Совершенствование техники низкого старта»; «Специальные беговые упражнения при обучении технике бега на короткие дистанции».	6	3
Тема 2.2. Тестирование: бег на дистанции 30, 60 м	Практические занятия ОФП. ОРУ в строю. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30, 60 м.	4	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов.</p> <p>2. Составление комплексов упражнений по предложенным темам: «Развитие скоростных качеств»; «Развитие координационных способностей».</p>	6	3
<p>Тема 2.3. Тестирование: бег на дистанцию 100 м</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Упражнения на развития скоростных качеств.</p> <p>Бег на дистанции 100 м. Подвижные игры.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Подготовка информационных сообщений по темам: «Техника бега по прямой»; «Развитие скоростных способностей»; «Обучение технике высокого старта».</p>	6	3
<p>Тема 2.4. Техника бега на средние дистанции</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития силы.</p> <p>Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на средние дистанции.</p>	8	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов.</p> <p>2. Написание доклада по одной из предложенных тем: «Развитие выносливости на уроках физической культуры»; «Бег по виражу»; «Техника финиширования».</p>	6	3
<p>Тема 2.5. Тестирование: бег на дистанцию 500 м</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Общая физическая подготовка. Подвижные игры</p> <p>Тестирование бега на дистанцию 500 м.</p>	12	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов</p> <p>2. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей и специальной выносливости»; «Развитие силы».</p>	6	3
<p>Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Техника бега по виражу. Высокий старт. Техника дыхания при беге на длинные дистанции.</p>	12	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов</p> <p>2. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей и специальной выносливости»; «Развитие силы».</p>	6	3
<p>Тема 2.7. Тестирование: бег на дистанцию 1000 м</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. ОФП для мышц живота и спины. Техника дыхания при беге на длинные дистанции.</p>	12	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов</p> <p>2. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей выносливости»; «Развитие специальной выносливости».</p>	6	3
<p>Тема 2.8. Кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на верхний плечевой пояс с набивными мячами. Кроссовая подготовка.</p>	10	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений по темам: «Развитие общей выносливости»; «Развитие специальной выносливости».</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3
<p>Тема 2.9. Тестирование: кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега по виражу. Тестирование кроссовая подготовка.</p>	10	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Создание электронных презентаций по темам: «Особенности бега по пересечённой местности»; «Развитие функциональных способностей при беге на длинные дистанции».</p> <p>2. Составление комплексов упражнений «Развитие общей выносливости», «Развитие силы».</p>	8	3

Тема 2.10. Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега по виражу. Тестирование: бег по пересеченной местности (6 минут).	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка информационных сообщений по темам: «Развитие физических качеств при беге на длинные дистанции»; «Развитие общей выносливости»; «Влияние бега на функциональные возможности организма человека».	6	3
Тема 2.11. Прыжки в длину с места	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры. Упражнения для развития быстроты. Тестирование прыжков в длину с места. Встречная эстафета.	28	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов: «Прыжок в длину с места». 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие скоростно-силовых качеств»; «Особенности подводящих упражнений»; «Развитие силы»; «Обучение приземления при прыжках в длину». 3. Создание электронных презентаций по темам: «Прыжки в длину с места»; «Прыжок в длину с разбега». 4. Написание доклада по одной из предложенных тем: «Техника прыжка в длину с места», «Встречная эстафета», «Виды прыжков».	20	3
Раздел 3. Спортивная гимнастика			
Тема 3.1. Комплекс вольных упражнений	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс вольных упражнений (кувырок назад, кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках, перекат в сед угол). Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	10	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие гибкости», «Техника выполнения вольных упражнений».	6	3

Тема 3.2. Тестирование: выполнение комплекса вольных упражнений	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование вольных упражнений. Элементы акробатики.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Написание доклада по одной из предложенных тем: «Развитие гибкости в плечевых суставах», «Развитие гибкости в тазобедренных суставах».	6	3
Тема 3.3. Комплекс упражнений на развитие силы	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, верхнего и нижнего плечевого пояса.	12	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Создание электронной презентации по теме: «Развитие силовых способностей». 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие силы мышц брюшного пресса», «Развитие силы мышц спины».	6	3
Тема 3.4. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на развитие силы	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на развитие силы. Тестирование упражнений на развитие силы: для мышц брюшного пресса; мышц спины; верхнего плечевого пояса, нижнего плечевого пояса.	10	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса и спины; верхнего и нижнего плечевого пояса.	6	3
Тема 3.5. Комплекс упражнений на развитие гибкости	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Техника висов стоя, прогнувшись, согнув ноги. Элементы акробатики.	8	1

	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для выполнения висов», «Развитие физических качеств».	4	3
Тема 3.6. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование упражнений на развитие гибкости: вис, стоя, прогнувшись, согнув ноги, выпады, приседы упоры. Элементы акробатики.	8	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для выполнения висов», «Развитие пассивной гибкости».	6	3
Тема 3.7. Комплекс упражнений на развитие координации	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения для развития координации. Элементы акробатики.	4	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Развитие координации», «Практическое значение координационных способностей».	6	3
Тема 3.8. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в движении. Элементы акробатики. Тестирование: выполнение комплекса упражнений на координацию.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений: «Развитие координационных способностей», «Развитие практических координационных способностей». 2. Отработка нормативов.	6	3

Тема 3.9. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Стойка на голове (юн.), «мосту» из положения лёжа и стоя (д.). Тестирование (кувырок назад, кувырок вперёд, перекат в стойку на лопатках, перекат в сед углом).	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений: «Развитие общей выносливости», «Развитие специальной выносливости». 2. Отработка нормативов.	6	3
Тема 3.10. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости. Подвижные игры.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений: «Развитие общей выносливости», «Развитие активной выносливости». 2. Отработка нормативов.	6	3
Тема 3.11. Тестирование выполнение комплекса на развитие выносливости	Практическое занятие Строевые упражнения. ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Тестирование выполнение комплекса на развитие выносливости.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Развитие физических качеств», «Развитие силовой выносливости».	4	3
Тема 3.12. Тестирование комплексов упражнений	Практические занятия Строевые упражнения. ОРУ в строю. Комплекс вольных упражнений. Тестирование: выполнение комплекса на развитие выносливости. Подвижные игры.	6	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Техника строевых упражнений», «Для подвижных игр».</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1. Баскетбол. Ведение мяча, передачи мяча	<p>Практические занятия</p> <p>Правила игры в баскетбол. Стойка и перемещения баскетболиста, технике остановки в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».</p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Развитие ловкости», «Развитие игровой ловкости».</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3
Тема 4.2. Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча в кольцо с места	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Техника остановки прыжком. Техника ведения мяча. Тестирование броска двумя руками от груди с места, под углом к щиту.</p>	4	1
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Развитие быстроты», «Развитие физических качеств».</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3
Тема 4.3. Баскетбол. Штрафной бросок. Правила соревнований	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Техника штрафного броска. Подводящие упражнения. Правила соревнований.</p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для выполнения штрафного броска», «Правила соревнований по баскетболу».</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3

Тема 4.4. Баскетбол. Ведение, передача бросок	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча правой, левой, попеременно. Передача мяча от груди, от плеча. Техника броска мяча. Подвижные игры.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для выполнения ведения мяча», «Подводящие упражнения для выполнения штрафного броска».	6	3
Тема 4.5. Баскетбол. Бросок с 2-х шагов	Практические занятия Правила игры в баскетбол. Стойки перемещениям баскетболиста. Техника остановки в два шага, ловли и передачи мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений «Подводящие упражнения для выполнения броска с двух шагов», «Техника остановки в два шага».	6	3
Тема 4.6. Баскетбол. Правила соревнований игры в баскетбол	Практическое занятие Правила игры в баскетбол. Стойки перемещениям баскетболиста. Техника остановки в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками. Подвижная игра «Десять передач».	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Отработка нормативов. 2. Составление комплексов упражнений: «Техника остановки в два шага», «Ловля и передача мяча двумя руками».	6	3
Тема 4.7. Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол	Практические занятия Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Остановка прыжком. Техника ведения мяча. Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту.	4	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов.</p> <p>2. Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для броска двумя руками от груди», «Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту».</p>	6	3
<p>Тема 4.8. Тестирование: Баскетбол. Правила игры в баскетбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Остановка прыжком. Техника ведения мяча. Бросок двумя руками от груди с места, под углом к щиту.</p>	4	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отработка нормативов.</p> <p>2. Составление комплексов упражнений: «Развитие быстроты», «Техника ведения мяча».</p>	6	3
<p>Тема 4.9. Волейбол. Техника стоек, перемещений</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Техника стоек, перемещений, применение их в игровой деятельности. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка нормативов.</p>	2	3
<p>Тема 4.10. Волейбол. Техника верхней подачи</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление комплексов упражнений: «Развитие ловкости», «Подводящие упражнения для верхней передачи»</p> <p>2. Отработка нормативов.</p>	6	3
<p>Тема 4.11. Волейбол. Техника нижней подачи</p>	<p>Практическое занятие</p> <p>Медленный бег. ОРУ. Техника нижней подачи. Подводящие упражнения для верхней передачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.</p>	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Развитие ловкости», «Для работы в парах».	4	3
Тема 4.12. Волейбол. Тестирование верхней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Передача мяча в парах. Тестирование верхней подачи. Двусторонняя игра.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Развитие ловкости», «Техника верхней подачи»	4	3
Тема 4.13. Волейбол. Тестирование нижней подачи	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника верхней подачи. Тестирование нижней подачи. Передача мяча в парах. Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление комплексов упражнений: «Подводящие упражнения для выполнения нижней подачи», «Подводящие упражнения для выполнения верхней подачи». 2. Отработка нормативов.	6	3
Тема 4.14. Волейбол. Правила соревнований по волейболу	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. ОФП для развития силы мышц плеч, живота и спины. Верхние и нижние передачи. Передача волейбольного мяча над собой, на месте и в движении. Правила соревнований по волейболу. Двусторонняя игра.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка нормативов.	2	3
Тема 4.15. Волейбол. Двусторонняя игра	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Правил соревнований по волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка доклада по теме: «Правила соревнований по волейболу». 2. Отработка нормативов.	6	3

Тема 4.16. Волейбол. Двусторонняя игра. Правила соревнований	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Двусторонняя игра. Тестирование правил соревнований по волейболу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Развитие физических качеств», «Техника игры в волейбол»	4	3
Тема 4.17. Тестирование: правила игры в волейбол	Практическое занятие Медленный бег. ОРУ. Техника игры в волейбол. Тестирование: правила игры в волейбол. Упражнения на растягивание.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений: «Развитие координационных способностей», «Растягивание».	4	
Итоговое занятие	Проведение дифференцированного зачета.	2	
	ВСЕГО:	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета основ реабилитации, зала ЛФК и спортивной площадки.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные мячи, скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – Режим доступа:
<http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970428344.html>
2. Бишаев, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования [Текст] / А.А. Бишаев. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 304 с.

Дополнительные источники:

1. Волков, С.Р. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям [Текст] / С.Р. Волков, М.М. Волкова. – М. : Авторская Академия, 2016. – 496 с.

Интернет-ресурсы:

- www.lib.sportedu.ru
- www.school.edu.ru
- <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.3. Активные и интерактивные формы проведения занятий

№ п/п	Вид учебной работы	Тема занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Кол-во часов
1.	ПЗ	Техника бега на короткие дистанции	Соревнование	2
2.	ПЗ	Техника бега на средние и длинные дистанции	Соревнование	2
3.	ПЗ	Баскетбол. Двусторонняя игра	Соревнование	2
4.	ПЗ	Волейбол. Двусторонняя игра	Соревнование	2
5.	ПЗ	Комплекс упражнений на развитие гибкости	Соревнование	2
6.	ПЗ	Комплекс упражнений на развитие силы	Соревнование	2
ВСЕГО:				12

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Формируемые компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
	Знает:	
ОК 1, 3, 6, 13	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	дает развёрнутое определение понятия физической культуры, спорта; раскрывает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; обосновывает значение профессионально-прикладной физической подготовки медицинского работника.
	основы здорового образа жизни	перечисляет и раскрывает правила здорового образа жизни; поясняет критерии здорового человека; формулирует важность оздоровительной роли физической культуры и спорта; формулирует методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
	Умеет:	
ОК 1, 3, 6, 13	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполняет комплексы упражнений общей физической подготовки, беговые упражнения, упражнения на развитие физических качеств; демонстрирует упражнения разминки; регулирует работоспособность, используя средства физической культуры; составляет план ЛФК при различных отклонениях в состоянии здоровья.