Частное профессиональное образовательное учреждение
«Медицинский колледж им. Флоренс Найтингейл на КМВ»

Утверждена решением методического
совета колледжа протокол №2
от «29» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 34.02.01. «Сестринское дело»

Пятигорск, 2017 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (10-11 класс), Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Организация-разработчик: частное профессиональное образовательное учреждение «Медицинский колледж им. Флоренс Найтингейл на КМВ»

Разработчик: Григорьева Диана Петровна.

Утверждена решением методического совета колледжа протокол № 2 от «29» августа 2017 года.

Содержание

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (10-11 класс), Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **177** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часа;
самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
практические занятия	*116*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**59**
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1. Сдача контрольных нормативов (бег 100м; 1000; прыжки в длину; отжимание)	**Содержание**	2	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола		1
Тема 2. Бег на короткие дистанции, футбол, упражнения для развития силы, координации.	**Практические занятия**	2	
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Овладение техникой ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Выполнение упражнений направленных на развитие и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
Тема 3. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, ф/б, упражнения для развития гибкости.	**Практические занятия**	4	2
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Обучение техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой упражнений для развития гибкости. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	Самостоятельная работа	4	

	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 4. Кроссовый бег, прыжки в длину, ф/б.	**Практические занятия**	2	
	Кроссовая подготовка. Овладение техникой медленного бега от 12 до 15 минут. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		2
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники владения футбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
Тема 5. Бег на средние дистанции. Ф/б. Прыжки в длину с места.	**Практические занятия**	2	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
Тема 6. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, ф/б, упражнения для развития гибкости.	**Практические занятия**	2	2
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Обучение техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой упражнений для развития гибкости. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Тема 7. Кроссовый бег,	**Практические занятия**	2	2

прыжки в длину, ф/б.	Кроссовая подготовка. Овладение техникой медленного бега от 12 до 15 минут. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выполнение тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		
Тема 8. Сдача контрольных нормативов: бег 100 м, бег 1000м, прыжки в длину с места, подтягивание (ю), отжимание (д).	**Практические занятия**	2	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Воспитание выносливости. Овладение техникой выполнения прыжков в длину с места. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение юношами правильной техникой подтягивания. Овладение девушками правильной техникой отжимания от пола.		2
Тема 9. Б/б. Ведение мяча левой и правой руками, ловля и передача мяча 2-мя и 1-ой руками, броски по кольцу.	**Практические занятия**	2	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача, броски по кольцу.		2
Тема 10. Передача мяча в 3-х, штрафные броски, подводящая игра к баскетболу.	**Практические занятия**	2	
	Выполнение комплекса ОРУ. Овладение техникой выполнения ведения мяча и передачи. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		2
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		2

Тема 11. **Встречная передача, броски по кольцу, техника 2-х шагов. Ведение мяча.**	**Практические занятия**	2	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, встречной передачи.		2
Тема 12. **Передача мяча в движении, броски по кольцу с разных точек, двусторонняя игра.**	**Практические занятия**	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с разных точек. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		2
Тема 13. **Защитные действия, штрафные броски. Упражнения в 3-х, ловля и передача мяча партнеру.**	**Практические занятия**	2	
	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		2
Тема 14. **Броски по кольцу с разных точек, техника 2-х шагов, встречная передача.**	**Практические занятия**	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с разных точек. Совершенствование техники: «ведение – 2 шага – бросок». бросок мяча с места под кольцом. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с встречной передачей мяча.		2
Тема 15. **Ловля и передача мяча от**	**Практические занятия**	2	

груди 2-мя и 1-ой руками, штрафные броски. Двусторонняя игра.	Обучение технике ловля и передача мяча от груди 2-мя и 1-ой руками. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		2
Тема 16. **Ведение мяча левой, правой рукой, броски по кольцу, 2 шага, бросок по кольцу.**	**Практические занятия**	2	
	Обучение технике ведения мяча левой и правой рукой. Закрепление техники выполнения броска по кольцу с разных точек. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.		2
Тема 17. **Сдача контрольных нормативов: штрафные броски, ведение мяча левой и правой руками, 2 шага, правила по б/б.**	**Практические занятия**	2	
	Приём контрольных нормативов: штрафные броски. Приём контрольных нормативов: ведение мяча левой и правой руками. Приём контрольных нормативов: выполнении броска в движении после двух шагов. Приём контрольных нормативов: правила по баскетболу. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в баскетболе.		2
Тема 18. **Н/т. Стойки и перемещения. Перемещения. Передача партнеру слева, справа. Подача. Правила игры.**	**Практические занятия**	2	
	Стойки и перемещения Передача партнеру. Подача. Обучение стойкам и перемещениям в теннисе. Обучение технике передаче партнеру. Обучение технике подачи		2
Тема 19. **Нападение слева и справа, защитные действия. Подача,**	**Практические занятия**	2	
	Овладение техникой подачи. Овладение техникой приема с подачи.		2

прием с подачи.	Применение изученных способов в игре. Закрепление техники подачи. Закрепление технике приема с подачи. Двусторонняя игра.		
Тема 20. **Передача партнеру, нападение, защита, двусторонняя игра.** **Б/т. Стойки перемещения, передача партнеру снизу и сверху, верхняя и нижняя подача. Правила игры.**	**Практические занятия**	4	2
	Обучение техники передачи партнеру, нападения и защиты. Овладение техникой броска, передаче партнеру снизу и сверху. Обучение правилам игры в теннис. Обучение судейству. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры		
Тема 21. **Нападение и защита, подача, передача партнеру через сетку. Двусторонняя игра.**	**Практические занятия**	2	2
	Обучение техники передачи через сетку партнеру, нападении и защите. Обучение правилам игры. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
Тема 22. **Дартс. Стойка, держание дротиков.** **Броски по мишени на точность, игра на счет.**	**Практические занятия**	4	
	Стойка, держание дротиков. Обучение технике броска по мишени. Обучение правилам игры в дартс. Обучение судейству.		2
Тема 23. **В/б. Комплекс утренней гимнастики, стойки и перемещения, верхняя, нижняя передача у стены, над собой.**	**Практические занятия**	2	2
	Разучивание комплексов специальных упражнений. для утренней гимнастики. Овладение техникой упражнений для развития гибкости. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Выполнение верхней и нижней передачи мяча у стены, над собой. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Самостоятельная работа	4	
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование верхней и нижней передачи у стены и над собой.		

Итоговое количество обязательных аудиторных часов		**Теории 2 часа, практики 48 часов**	
2 семестр			
Тема 24. **Верхняя, нижняя передача в парах, нападающий удар, правила по в/б.** **Верхняя, нижняя передача в парах, через сетку, движении.**	**Практические занятия**	4	2
	Введение в начальные игровые ситуации. Обучение правилам игры в волейбол. Овладение навыками приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Овладение навыками выполнения верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.		
Тема 25. Верхняя, нижняя передача у стены, нападающий удар, подводящая игра **Верхняя, нижняя передача через сетку, нападающий удар, передача над собою.**	**Практические занятия**	4	2
	Овладение техникой верхней и нижней подачи у стены. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола Выполнение подводящих упражнений для нападающих действий. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Овладение техникой передачи мяча над собой. Развитие силовой выносливости. Развитие скорости.		
	Самостоятельная работа	3	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 26. Передача в парах, движении, подача, подводящая игра. **Встречная передача, передача в 3-х. Подача нижняя, верхняя.**	**Практические занятия**	4	2
	Овладение навыками выполнения передачи в парах. Развитие быстроты перемещения. Встречная передача, передача в 3-х. Подача нижняя, верхняя. Овладение техникой подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
Тема 27. Нападающий удар	**Практические занятия**	4	2

подача, двусторонняя игра. Верхняя, нижняя передача в стену, над собой, в парах, нападающий удар.	Совершенствование подводящих упражнений для нападающих действий. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Выполнение верхней и нижней передачи мяча у стены, в парах. Совершенствование техникой передачи мяча над собой. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		
	Самостоятельная работа	4	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 28. Передача в 3-х, подача, двусторонняя игра. Передача в парах, нападающий удар, подача, двусторонняя игра. Встречная передача, передача в 3-х, подача.	**Практические занятия**	6	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в тройках/парах. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование подводящих упражнений для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации.		
Тема 29. Нападающий удар, подача, двусторонняя игра. Передача в парах, нападающий удар, подача, двусторонняя игра. Передача в 3-х, подача, двусторонняя игра.	**Практические заятия**	6	2
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, передача в парах. Выполнение верхней и нижней передачи мяча в тройках/парах. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники. Совершенствование подводящих упражнений для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники нижней передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.		
Тема 30. Сдача контрольных нормативов (передача в стену. Нападающий удар, подача)	**Практические занятия**	2	2
	Приём контрольных нормативов: передача в стену. Приём контрольных нормативов: нападающий удар Приём контрольных нормативов: подача		
Тема 31. Бадминтон. Стойки и перемещения, подача, нападение.	**Практические занятия**	2	2
	Ознакомление учащихся с размерами площадки, с правилами игры на счет.		

	Изучение техники передвижения по площадке, основных стоек игрока. Изучение техники передвижения по площадке. Обучение техники выполнения высоко-далекой и короткой подачи. Обучение техники основных ударов в бадминтоне. Демонстрация расположение игроков от атаки к защите и наоборот.		
Тема 32. Настольный теннис. Стойки, перемещения, передача партнеру. Нападение, подача, прем. Нападение прием. Двусторонняя игра. Защитные действия. Нападение, игра.	**Практические занятия**	8	2
	Обучение правилам игры в настольный теннис. Обучение стойке, перемещению игрока при сочетании ударов справа и слева. Выполнение упражнений с ракеткой и шариком. Выработка правильной хватки ракетки и способов игры. Овладение техникой выполнения приема, подачи, открытой и закрытой сторонами ракетки. Совершенствование защитных действий в волейболе. Выполнение высокодалеких ударов и подачи разной траектории. встреч в настольном теннисе..		
Тема 33. Л/а. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, ф/б.	**Практические занятия**	2	2
	Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
	Самостоятельная работа	4	2
	Закрепление и совершенствование бега на короткие дистанции. Выполнение, тренировок, направленных на улучшение прыжков в длину в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 34. Комплекс утренней гимнастики, бег на средние дистанции, толкание ядра, ф/б, бадминтон. Кроссовой бег, силовые упражнения.	**Практические занятия**	4	2
	Выполнение комплексов специальных упражнений для утренней гимнастики. Совершенствовании техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение технике толкание ядра. Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств. Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега.		
Тема 35. Эстафетный бег,	**Практические занятия**	2	

передача эстафетной палочки, прыжки в длину, бадминтон.	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Игра в бадминтон		
Тема 36. Кроссовый бег, прыжки в длину, ф/б.	**Практические занятия**	2	2
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники и тактики кроссового бега. Выполнение тренировок, направленных на улучшение прыжков в длину в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 37. Бег на короткие дистанции, прыжки в длину, ф/б.	**Практические занятия**	2	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
Тема 38. Эстафетный бег, прыжки в длину, игра.	**Практические занятия**	2	2
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. Проведение игр.		
Тема 39. Кроссовый бег, толкание ядра, бадминтон.	**Практические занятия**	2	2
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Совершенствование техники толкания ядра. Игра в бадминтон.		
	Самостоятельная работа	2	
	Закрепление и совершенствование техники и тактики кроссового бега. Совершенствование техники толкания ядра. Совершенствование техники основных ударов в бадминтоне.		
Тема 40. Бег на короткие дистанции, толкание ядра, ф/б.	**Практические занятия**	2	2
	Проведение соревнований в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		

Тема 41. Эстафетный бег, прыжки в длину, отжимание, бадминтон.	**Практические занятия**	2	2
	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Совершенствование правильной техники отжимания от пола. Игра в бадминтон.		
Тема 42. Бег на средние дистанции, силовые упражнения, подвижная игра.	**Практические занятия**	2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Выполнение упражнений на основные группы мышц. Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями. Проведение подвижных игр.		
	Самостоятельная работа	4	
	Закрепление и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Выполнение силовых упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 43. Кроссовый сбег, прыжки в длину с места, упражнения на координацию, футбол.	**Практические занятия**	2	2
	Выполнение кроссового бега. Совершенствование техники медленного бега. Совершенствование техники прыжок в длину с места. Проведений упражнений на координацию Совершенствование техники ведения футбольного мяча, выработка тактических действий в игре, воспитание волевых качеств.		
Тема 44. Сдача контрольных нормативов (бег 100 м., 10000 м., прыжки в длину, отжимание).	**Практические занятия**	2	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Выполнение контрольного норматива: отжимание от пола		
Обязательных аудиторных часов		**Практики – 68 часов**	
Обязательная аудиторная нагрузка за 1-2 семестр		**118 часов**	
Самостоятельная работа обучающихся		**59 часов**	

Максимальная нагрузка	**177 часов**	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:
1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Чертов Н.В.. Физическая культура: учебное пособие. – Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012

2. Кизько А.П., Забелина Л.Г., Кизько Е.А.. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016

3. Козырева О.В., Иванов А.А. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культара. Кинезитерапия: учеб. словарь - справочник. – М.: Советский спорт, 2010

Дополнительные источники:

1. Пономаренко Г.Н.. Физическая и реабилитационная медицина.

Национальное руководство. Краткое издание. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2017

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура:учебник. – М.: КНОРУС, 2016

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	*2*
Уметь:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Отчет по дневнику самоконтроля, реферат.
Знать:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирования, зачет.
2. Основы здорового образа жизни	комплекс глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК: массаж по заболеваниям, собеседование: реферат.